ŞANLIURFA'YA YOLCULUK | KIŞ GÜZELİ PIRASA | ÇAY SAATİ

Sofra

OCAK 2018 / 01 SAYI: 267

Şifanın peşinde
FERMANTASYON

BAHARAT
YOLCULUĞU

Nasıl yapılır?
TORTİLLA

Tadı cennetten
TRABZON
HURMASI

Balık ziyafeti

FİYATI: 7.5 TL KKTC FİYATI: 9 TL
9 771304 554001 01
ISSN 1304 - 5547


ZORLU
/tac
/tacstyle
tac.com.tr



Yepyeni perdelerle

evinizi taçlandırın...



editörden

Atıksız bir gelecek için HEPİMİZ SORUMLUYUZ!

Bazı konular var ki, bugünümüz ve yarınımız için hayati önem taşımasına rağmen, sadece satır aralarında geçiştirilen araştırma sonuçlarından ibaretmiş gibi geliyor bize... Sanki başka bir gezegene ait, bizden uzak meselelermiş gibi... Gıda israfı ve atık konuları da bunlar arasında yer alıyor bence... Ama neyse ki, ortaya çıkan tablodan kendine vazife çıkarıp çaba harcayan, gelecek nesilleri düşünen şahıslar, kurumlar var.

"Dünyamızı yeniden kazanmak" yolunda beni en mutlu eden adımlardan ilki Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan himayesinde gerçekleştirilen "Sıfır Atık Projesi" ve bir diğeri de Metro Toptancı Market tarafından TÜBİTAK desteğiyle, önde gelen restoran ve şeflerin katılımıyla başlatılan Metro Gıda Hareketi...

Dünya genelinde yılda toplam 4.5 milyar ton gıda üretimi yapılırken, bunun 1.3 milyar tonu "kayıp" ve "atık" olarak soframıza ulaşmadan israf ediliyor! Bugün dünya nüfusunun 814 milyonu açlıkla mücadele ederken, 1.2 milyar insan ise yoksulluk sınırında yaşıyor!

Tüketen nüfus, üreten nüfustan bu derece fazla olmaya devam ettikçe, mevcut kaynaklar yılda 12 milyar insanı besleyebilecek durumda iken biz israf ederek aç kalıyoruz. Bir başka deyişle, kayıp ve atıklar yüzünden dünyanın kaynaklarını heba ediyoruz!

Sürdürülebilir kalkınma ilkeleri çerçevesinde atıkların kontrol altına alınması, gelecek nesillere temiz ve gelişmiş bir Türkiye ile yaşanabilir bir dünya bırakılması hedefi doğrultusunda gerçekleştirilen «Sıfır Atık Projesi» öncelikle kamu kurumlarında, daha sonra tüm Türkiye'de bir eylem planı içeriyor.

İlk etapta Cumhurbaşkanlığı Külliyesi ile Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Ana Hizmet Binası'nda başlatılan proje kapsamında, öncelikle atık kaynaklarının karakterizasyonu ve türleri belirlenip, değerlendirilebilir atıkların kaynağında ayrı toplanması için kumbaralar yerleştirilmiş, yemek artıkları hayvan barınaklarına gönderilmeye başlanmış, tüm personeli kapsayan eğitim ve bilgilendirme faaliyetleri gerçekleştirilmiş.

İlk üç aylık uygulamada, 45 ton kağıt, 11 ton plastik, 2.5 ton cam, 1 ton metal olmak üzere yaklaşık 60 ton değerlendirilebilir atık, çöpe gitmeden ayrı toplanarak ekonomiye kazandırılarak, organik atıklardan kompost üretilmeye başlanmış. Sebze-meyve gibi organik atıklardan elde edilen kompost, yeşil alanlarda kullanılacak.

Proje kapsamındaki uygulamalar sayesinde 4 aylık süreçte ise 766 ağacın kesilmesi önlendi, sera gazı salınımı 8 ton azaltıldı, 165 varil petrolün ve 4 ton cevherin kullanımı engellendi ve yaklaşık 52 bin liralık ekonomik değer oluşturuldu.

Sıfır Atık Projesi›nin 2018 itibarıyla aşamalı olarak kamu kurumları, havaalanları, alışveriş merkezleri, siteler, üniversiteler, hastaneler ve büyük iş yerlerinde uygulanması hedefleniyor.

Diğer yandan Metro Toptancı Market, gıda kayıp ve atıklarının önlenmesi ve milli kaynak israfının son bulması için TÜBİTAK desteğini de alarak, Türkiye'nin önde gelen restoran ve şeflerinin katılımıyla Metro Gıda Hareketi'ni başlattı.

Türkiye'de her yıl üretilen 49 milyon ton meyve ve sebzenin yüzde 25 ile 40'ı arasında değişen miktarı ya üretim ve dağıtım zinciri aşamasında kayba uğruyor ya da satış ve tüketim aşamasında atık haline dönüşüyor. TÜBİTAK araştırma verilerine göre; en iyimser tahminle kayba uğrayan ürün miktarı, 11.6 milyon ton. Bu da yıllık yaş sebze-meyve ihracatımızın tam 4 katına karşılık geliyor.

Metro Toptancı Market, gıda atık ve kayıplarının en yoğun yaşandığı ev dışı tüketim sektöründeki restoranlar ve şefleriyle gücünü birleştirerek, "Gıda israfını önleyerek, kaybettiğimiz kaynakları geri kazanabiliriz!" diyor.

Tüm bunların sadece çiftçinin, tüccarın veya bir tek kurumun hassasiyetiyle çözümlenebilmesi elbette mümkün değil.

Ortak çaba ve bilinçle hepimiz üzerimize düşenleri araştırmalı, atıksız bir gelecek için kendi mutfağımızdan başlayarak sorumluluk almalıyız.

Esra Düzdağ Ateş
esra.duzdag@sofra.com.tr

arcelik.com.tr | 444 0 888 YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA

ŞIK TASARIM VE PROFESYONEL KULLANIM ARÇELİK ETERNITY SERİSİ'NDE.

Şıklığıyla göz kamaştıran tasarım ödüllü **Arçelik Eternity Serisi'nden** mutfaklara modern bir dokunuş.



Red Dot ve IF Design ödülleri K 8525 El Blender Seti ve K 8520 El Blender için; Haus&Garten ödülü ise K 8525 El Blender Seti için geçerlidir.

Koç

TEST SONUCU
Haus & Garten Test
Çok iyi

iF DESIGN AWARD 2017

reddot design award
winner 2017

arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar

içindekiler

OCAK 2018

çok kolay

BADEMLİ PORTAKALLI KURABİYE



Tarifi
20. sayfada





46



42





36



8 **Ajanda**
10 **Öneriler**
11 **Advertorial** Sabri Ülker Vakfı
14 **Dengeli Beslenme**
Kış ayları için sağlıklı beslenme önerileri
18 **Modern Yorumlar**
Iryna Okur'dan turunçgillerin başrolde yer aldığı tarifler
26 **Kitaptan Sofraya**
İpek Kuşçu'nun Gerçek Probiyotik Beslenme kitabı ile fermente lezzetleri keşfedin
32 **Advertorial** Teremyağ
36 **Ayın Sebzesi** Pırasa
42 **Nasıl yapılır?** Tortilla
46 **Anne Mutfağı**
50 **Dilşat'ın Deneme Mutfağı**
Sıra dışı balık yorumları
56 **Çay Saati**
62 **Farklı Yorumlar**
Baharat karışımları ile lezzet denemeleri
68 **Lezzet Yolculuğu** Şanlıurfa
72 **Ayın Meyvesi** Trabzon hurması
76 **Restoran Mönüsünden**
Midpoint
78 **Tanıtımlar**
82 **Fihrist**

Ajanda





GASTRONOMİ MARKET VE RESTORAN KONSEPTİNİ BİR ARAYA GETİREN DELİMONTİ, KIŞ SEZONU İÇİN ZENGİNLEŞTİRDİĞİ MÖNÜSÜNE "DANA DÖŞ", "KUZU TANDIR", "KAYMAKLI İNCİR TATLISI" GİBİ YENİ LEZZETLER EKLEDİ. TEL: (0212) 296 29 29

1 OCAK-31 MART Mövenpick Hotel İstanbul Azzur Restaurant, İsviçre Alpleri'nden gelen peynirlerle hazırlanan raklet ve fondü çeşitlerini konuklarına sunuyor. Tel: (0212) 319 29 29

5 OCAK Mabel 70'inci yılı için "Çikolata aşkım" adlı bir yarışma düzenliyor. Katılım için http://blog.mabel.com.tr/cikolata-askim adresindeki formu doldurup, çikolata aşkınızı aktardığınız Facebook videolarınızı Mabel ile paylaşmanız yeterli.

5 OCAK Four Seasons Bosphorus Yalı Lounge, her cuma akşamı farklı damak tatlarına hitap eden sushi, sashimi ve tempura çeşitlerini tadabileceğiniz "Sushi'N Roll" akşamları düzenliyor. Tel: (0212) 381 40 59

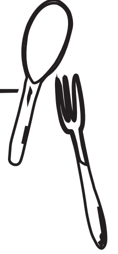
8 OCAK Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) geleneksel ve modern İtalyan lezzetlerinin hazırlık aşamasından sunumuna kadar öğreneceğiniz İtalyan Mutfağı eğitimi düzenliyor.

20 OCAK Şirket çalışanlarından oluşan ekiplerin yarışacağı eğlenceli yemek yarışması "Ofisten Mutfağa" başvuruları devam ediyor. Katılım için: başvuru@ofistenmutfaga.com



Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Genel Müdür: **YASEMİN GEBEŞ**
Tüzel Kişi Temsilcisi: **TUNCEL SUNAR**



Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**
Genel Yayın Yönetmeni: **ESRA DÜZDAĞ ATEŞ** esra.duzdag@sofra.com.tr
Yazı İşleri Müdürü: **İLKNUR MİNE NARTOP** mine.nartop@sofra.com.tr
Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Muhabir: **SELENAY KÜBRA KOÇER** selenay.kocer@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr





Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**
Katkıda bulunanlar:
IRYNA OKUR, DİLŞAT YAŞAR
MELİS ÇOLAK, PINAR AYIK
AYŞE ÜNAL, EMİNE TUNADAN, HÜLYA IŞIK



Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcısı: **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**
Pazarlama ve İş Geliştirme Müdürü: **DERYA CANAN SÜTER**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama ve İş Geliştirme Uzmanı: **ZEYNEP DOĞAN**
Grafiker: **FİLİZ MORAY**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **SEMA TEKER**
Reklam Satış Grup Koordinatörleri: **EBRU KAÇAR GİRGİÇ**
EMEL ÖZEN, SİNEM ATAK, FİLİZ ÖZKAN, MEHMET PEHLİVAN
Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 33 61 / 63 Fax: (0212) 354 33 75
Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
Ege Reklam Satış Müdürü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Adana Reklam Satış Koordinatörü: **GÜNEY YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK
Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: (0216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: OCAK 2018
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Dergi İşletme Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**



Gelecek nesiller de görebilsin diye
Türk mutfağının değerlerine sahip çıkıyoruz.

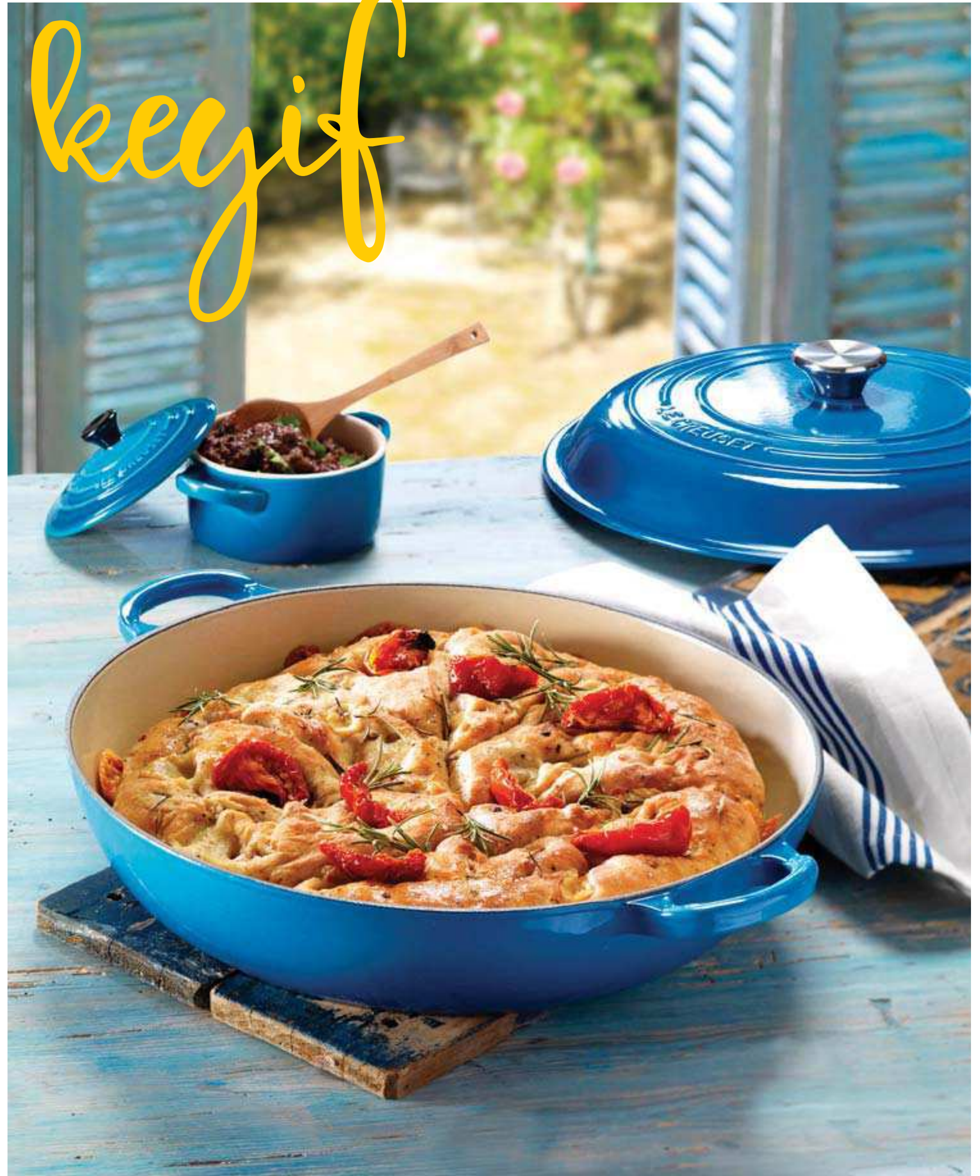
YEREL VE COĞRAFİ İŞARETLİ ÜRÜNLERİ DESTEKLİYORUZ.

#BENTÜRKMUTFAĞI

METRO
TOPTANCI MARKETİNİZ

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**

Evde keyif



Soğuyan havalarla birlikte evde daha çok zaman geçirir olduk. Akşam yemekleri evde yenmeye, hafta sonu kahvaltıları ise biraz daha uzamaya başladı. Kış günlerinde yuvanıza lezzet ve keyif katacak öneriler derledik...



GÖKKUŞAĞINDAN

Ağır ateşte uzun süre pişirilecek yemekler için döküm tencereler en uygun pişirme malzemelerinden. Gökkuşağının canlı renklerini özel tasarımı ile birleştiren Le Creuset döküm demir tencereleri ise mutfakla ilgilenen herkesin kalbini çalacak türden. Üstelik o kadar göz alıcılar ki hangi rengi seçseniz aklınız ötekilerde kalıyor!





EVDEKİ HUZUR

KIŞ MEVSİMİ BİRAZ DAHA SAKİN, DAHA DİNGİN GÜNLER DEMEK. YATAŞ BEDDİNG, "HUZURUN ÇAĞRISI" ADI ALTINDA HAZIRLANAN VE YÜZDE 100 PAMUKLU KUMAŞTAN, MİNİMAL FORM VE RENKLERİN BULUŞTUĞU NEVRESİM SETLERİ İLE EVLERE DİNGİN BİR ENERJİ DENEYİMİ TAŞIYOR.



KAHVALTI ŞIKLIĞI

Kışın en güzel yanlarından biri de özellikle hafta sonları yapılan geç ve uzun kahvaltılar. Bu kahvaltılara şıklık katmak isterseniz Korkmaz'ın "Süper Beyaz Sert Porselen" kategorisinde yer alan Dream Collection kahvaltı takımlarına bir göz atın diyoruz!





SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

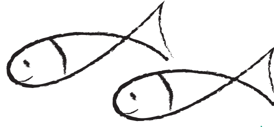
Sabri Ülker Vakfı Yemekte Denge Mutfağı'nda Kışa Özel Lezzetli ve Dengeli Tarifler Hazır!

Şimdi Balık Zamanı!

Neden Yemekte Denge Mutfağı?

Besinleri hazırlama ve pişirme yöntemleri veya hangi besinlerin bir arada kullanıldığı o yiyeceğin besin değerini de etkiler. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenirken, besin çeşitliliğini de sağlamak ve bunu bir yaşam tarzı haline getirebilmektir. Her besinin, besin ögesi içeriği ve vücut için işlevleri de farklılık gösterir. Yeterli ve dengeli beslenerek, gereksinimleriniz doğrultusunda tüm besin gruplarından tüketmek, sağlıklı yaşamın temelidir. Sabri Ülker Vakfı Yemekte Denge Mutfağı projesi ile yılın 4 mevsiminde 12 farklı reçeteyle takipçilerine sağlıklı ve dengeli sofralar için fikir sunuyor. Hazırlanan reçeteler, vakfın youtube kanalında videolarıyla da birlikte izlenebilir. Haydi buyrun sofraya!
www.youtube.com/sabriulkervakfi

PAZILI HAMSİKOLİ (6 PORSİYON)

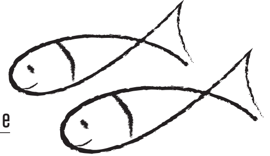


1 kg hamsi, 1 orta boy bağ pazı
1'er orta boy demet dereotu ve maydanoz, 6 dal yeşil soğan
1 büyük boy kuru soğan, 1 su bardağı mısır unu
2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 su bardağı sıcak su, karabiber

Pazı, maydanoz, dereotu ve taze soğanı temizleyip bol suyla yıkadıktan sonra, hepsini ince ince doğrayın ve derince bir kabın içerisine alın. Temizlenmiş, kılçıkları çıkarılmış hamsileri alın ve küçük küçük doğradıktan sonra, doğranmış yeşilliklerin üstüne ekleyin. Kuru soğanı ince ince doğradıktan sonra bir miktar tuzla ovun ve ardından suyunu süzüp karışıma ilave edin. Mısır unu, tuz, karabiber, zeytinyağı ve sıcak suyu da ilave edip, tüm malzemeleri yoğurun. Bir fırın kabını hafif yağlayın ve hazırladığınız karışımı kaba boşaltın. Üstünü düzleştirdikten sonra, önceden ısıtılmış 170 derece fırında, üstü kızarana dek 60 dakika pişirin. Fırından çıkardıktan sonra dilimleyin ve sıcak ya da ılık olarak servis edin.



FIRINDA USKUMRU (4 PORSİYON)



4 orta boy uskumru, 1 orta boy kuru soğan
1 orta boy domates, 1 orta boy limon, 2 dal biberiye

SOSU İÇİN: 1 orta boy limon, 1 orta boy portakal, karabiber

Uskumru balıklarını temizleyip bol su ile yıkayın ve fazla suyunu akıtın. Kuru soğan, limon ve domatesleri yarım ay şeklinde doğrayın ve fırın tepsisinin tabanına ve balıkların içine paylaştırın. Sos için taze sıkılmış limon ve portakal suyunu, taze çekilmiş tane karabiber ve tuzla karıştırdıktan sonra balıkların üzerine gezdirin. Üzerini yağlı kağıtla kapatıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-25 dakika kadar pişirin. Hafif kızarmaları için; yağlı kağıdı kaldırıp 10-15 dakika daha pişirdikten sonra sıcak servis edin.

Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.









Sabri Ülker Vakfı Yemekte Denge Mutfağı'nın tüm tarifleri için: **www.sabriulkerfoundation.org**

 /Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı
 /sabriulkervakfi
 /sabriulkervakfi
 /Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**





HAMARAT YARDIMCI

Evde kolayca sağlıklı ve pratik yemekler hazırlamak istiyorsanız Tefal Actifry Original tam size göre. Ürün sadece 1 kaşık yağ kullanarak etten balığa, sebzeden atıştırmalığa kadar farklı tarifleri kısa sürede hazırlamanızı sağlıyor.

BAHARAT AŞKINA!

YEMEKLERE LEZZET KATMANIN EN KOLAY YOLLARINDAN BİRİ DE İYİ SEÇİLMİŞ BAHARAT KULLANMAKTAN GEÇİYOR. 1880'DE FLORANSA'DA KURULAN DROGHERİA & ALİMENTARİ ORGANİK BAHARAT ÇEŞİTLERİ YÜZYILI AŞAN TECRÜBESİNİ SOFRALARA TAŞIYOR.







DENİZİN TADI TUZU!

Hem sağlık hem de lezzet için tuz seçimi önemli... Billur Tuz, Ege'nin saf ve berrak sularından doğal şartlarda ürettiği yeni Kristal Deniz Tuzu'nu Premium öğütme değirmeni ve ayakta durabilen yedek paketi ile sunuyor.



KIŞA ÖZEL LEZZET PAKETLERİ

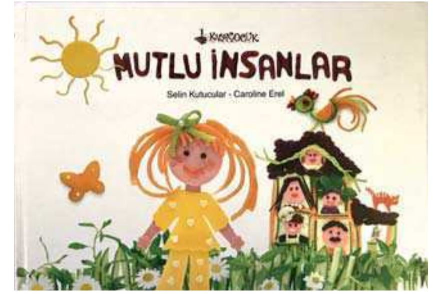
Tarhana, domates salçası ve erişte... Soğuk günlerde pratik ve doyurucu bir yemek yapmak için el altında tutulması gereken malzemelerden. Bu düşünceden hareket eden Eski Tadında, muhteşem üçlünün bir arada olduğu kışlık paketler hazırladı. www.eskitadinda.com

KİTAPLIK



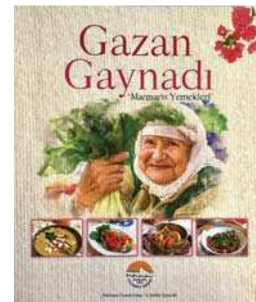
EĞİTİME DESTEK

Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, hobi olarak yıllardır devam eden yemek merakını "Arzu'nun Mutluluk Reçeteleri" adlı kitabı ile taçlandırdı. Sevdikleri bir tarifin kitapta adları ile yayınlanması için bağışta bulunanlardan elde edilen gelirin kız öğrencilere burs olarak verildiği kitabın satışından yazara kalacak pay da yine öğrencilere destek için kullanılacak.



MUTFAKTAKİ MUTLULUK

KVA Çocuk, ilk kitabı "Mutlu İnsanlar"ı Selin Kutucular ve Caroline Erel'in imzası ile yayınladı. Mutlu İnsanlar, herkesi kendi mutfağında öyküler anlatmaya teşvik eden, anne babalar ve çocukların birlikte uygulayabileceği, yaratıcılığı yiyeceklerle birleştiren bir kitap.



YÖRESEL MARMARİS YEMEKLERİ

Marmaris Ticaret Odası, geçmişin tatlarını yeni kuşaklara taşımak için Yemek yazarı ve Şef Ebru Omurcalı danışmanlığında Marmaris yemeklerini "Gazan Gaynadı" adlı kitapta bir araya getirdi.



Diyetisyen **HAFİZE ÖĞÜN DUDİOĞLU**
Medicine Hospital

Medicine Hospital'dan ***Diyetisyen Hafize Öğün Dudioğlu***, kış ayları için sağlıklı beslenme önerileri verdi.

KIŞ BESLENMESİ önerileri

Kış aylarında enfeksiyon hastalıklarının artması ile vücut direncimiz azalır. Havaların soğumasıyla birlikte, mevsim geçiş dönemleri de metabolizmamızı etkiler. Metabolizmamız kendini koruma altına almak için enerji harcamak istemez ve yağ dokusunu korumayı tercih eder. Bununla birlikte beslenme şeklinde değişiklikler olmakta, genellikle yağlı ve şekerli besinlere eğilim artmaktadır. Fiziksel aktivitenin az olması ve gecelerin uzaması nedeni ile televizyon başında veya kapalı ortamlarda fazla zaman geçirilmesi ve besinlerin atıştırılması gibi nedenlerden dolayı vücut ağırlığında istenmeyen yönde değişiklikler olabilmektedir. Hem hastalıklardan uzak durmak, hem bedeninizi kış aylarına hazırlamak, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek ve sağlıklı bir kış geçirmek için yeterli ve dengeli beslenmek büyük önem taşımaktadır. Bunun için:

• GÜNE KAHVALTI İLE BAŞLAYIN

Kahvaltı her mevsimde günün en önemli öğünüdür. Güne kahvaltı ile başlamak hem bağışıklık sisteminizi güçlendirecek hem de metabolizmanızın hızlanmasına destek olacaktır.

• SU TÜKETİMİNİZİ ARTIRIN

Kış aylarında susadığınızı hissetmeyebilirsiniz. Yeterli su içmediğinizde depresyona eğiliminiz artar. Su, vitaminlerin ve minerallerin hem vücutta taşınmasını, hem de çözülmesini sağlarken vücut sıcaklığının da düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Derinin nemlenmesinde, toksinlerin atılmasında ve vücudun temizlenmesinde temel bir görev üstlenir. Böbreklerin çalışmasını kolaylaştırır. Besinlerin emilimine yardımcı olur ve atıkları uzaklaştırır. Bu nedenle günlük 8-10 bardak su tüketmeye özen göstermelisiniz.

• FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTIRIN

Bu mevsimde kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçirilmekte, fiziksel aktivite yoğunluğunda azalma olmaktadır. Günlük 20 dakika açık havada yürüyüş yapmanız sizi stresten uzaklaştıracaktır. Ayrıca fiziksel aktivite HDL kolesterolünüzün artmasına fayda sağlayacaktır.

• ANTİOKSİDAN VİTAMİNLERDEN ZENGİN BESİNLERİ TÜKETİN

A vitamini, hayvansal yiyeceklerden en çok balık, karaciğer, süt, süt yağı ve yumurta sarısında bulunur. Karotenoidler en çok sarı, turuncu ve yeşil sebze ve meyvelerde bulunur. Havuç ve ıspanakta da A vitamini aktivitesi yüksektir.

C vitamininin (Askorbik asit) vücut çalışmasında birçok işlevi vardır. Bağışıklık sistemimizi güçlendirir ve toksinleri atmamızı sağlar. Bu mevsimde tüketebileceğimiz güçlü C vitamini kaynakları; ıspanak, yeşil biber, portakal, mandalina, maydanoz ve karnabahardır.
E vitamini, bitki ve hayvan dokularında yeterince bulunur. En zengin kaynakları; yeşil yapraklı bitkiler, yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar, sert kabuklu meyveler, tahıl taneleri ve kurubaklagillerdir.

• PROBİYOTİK TÜKETİN

Vücut direncinin kırıldığı mevsim geçişlerinde bağışıklık sistemini güçlendirmek için probiyotik içeren yoğurt ve kefir gibi fermente süt ürünlerini beslenmenizden eksik etmeyin.

• OMEGA 3 GÜÇLENDİRİR

Omega 3 kaynağı balık, keten tohumu, ceviz bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir.

• YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEYE ÖZEN GÖSTERİN

Yeterli ve dengeli beslenme, gün içerisinde tüm besin gruplarından (et grubu, süt-yoğurt grubu, tahıl grubu, sebze ve meyve grubu) yeterli miktarda almakla sağlanır.



Yılın ilk kahvaltısı için Çokokrem'den Öneriler

ÜLKER Çokokrem

Yeni yılın ilk sabahında, güne sevdiklerinizle birlikte mükemmel bir kahvaltı keyfiyle başlamaktan daha güzel ne olabilir ki? Siz de Çokokrem ile hazırladığınız birbirinden lezzetli tariflerle, sevdiklerinizle paylaştığınız tüm kahvaltı sofralarını tatlı ve mutlu sabahlara çevirebilirsiniz.



ÇOKORULO

2 adet baklavalık yufkayı üst üste koyup 4 parmak genişliğinde kesiyoruz. 1,5 su bardağı antep fıstığını iyice dövüyoruz. Kestiğimiz baklavalık yufkaların içine bolca Çokokrem sürüyoruz. Çokokrem'in üzerine dövdüğümüz antep fıstıklarından serpiyoruz ve yufkalarımızı rulo şeklinde sarıp, iki yanından fotoğraftaki gibi kapatıyoruz. Daha sonra yufkalarımızı önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişiriyoruz. Son olarak üzerlerine pudra şekeri serpip, servis ediyoruz.





ÜÇ TAT PANKEK

1 tatlı kaşığı şeker, 3 su bardağı un, 1 paket kabartma tozu ve 1 paket vanilyayı kaba ekleyip, karıştırmaya başlıyoruz. Karışımımıza 2 yumurta kırıyor ve 2 su bardağı sütü de ekleyip, karıştırmaya devam ediyoruz. Pankek karışımımız hazır olduğunda, karışımımızdan bir kepçe yardımıyla alıp tavaya yayıyoruz. Minik minik benekler çıkana kadar pişiriyoruz. Altı pişen pankekimizi dikkatlice çevirip, diğer yüzünü de pişiriyoruz. İki tarafı da pişen pankekimizi tabağımıza alıyoruz ve üstüne bolca Çokokrem sürüyoruz. Çokokrem'in bir kısmına muz, bir kısmına ceviz, bir kısmına da nar parçaları ekliyoruz. Afiyetle yiyoruz.

ÇOKOKREM KANEPE

Uno tost ekmeklerimizi alıp, kenarlarını kesiyoruz. Ekmeğimizin iç kısmını dört parçaya bölüyoruz. Parçaların her birinin üstüne enfes Çokokrem'imizden bolca sürüyoruz. Dilediğiniz kadar antep fıstığını iyice dövüyoruz. Çokokremli ekmeklerimizin üstüne dövdüğümüz antep fıstıklarından serpiyoruz. Fotoğraftaki gibi yerleştirip, süslüyoruz. Afiyetle yiyoruz.





ÇOKOKREMLİ KREP PİZZA

2 yumurta, 1 yemek kaşığı sıvı yağ ve 1 su bardağı sütü karıştırma kabında iyice çırpıyoruz. Daha sonra sıvı karışıma, 1 tutam tuz ve 6 yemek kaşığı un ekliyoruz. Kek hamurundan daha akışkan hale gelene kadar çırpmaya devam ediyoruz. Karışım hazır olunca daha önceden çok az sıvı yağ bulunan ısıtılmış tavamıza karışımımızdan bir kepçe döküyoruz. Krebin iki yüzünü de pişiriyoruz. Pişen krebi tabağımıza alıyor ve üstüne bolca Çokokrem sürüyoruz. Çokokrem'in üstüne kış meyvelerimiz olan kivi, mandalina, nar tanelerini yerleştiriyoruz. Afiyetle yiyoruz.



ÜLKER



MODERN YORUMLAR

TARİFLER, FOTOĞRAFLAR VE STYLING:
IRYNA OKUR
instagram.com/okurlar
iraokur@gmail.com

Yazın yolu gözlenen, kışın sofradan eksik olmayan portakal, greyfurt ve mandalina gibi mevsimin turuncularıyla birbirinden lezzetli tarifler geliştiren ***Iryna Okur***'un tatlarını en kısa sürede denemenizi öneririz.

Kış turuncuları

lezzetli lokmalar

PORTAKALLI TRÜF



Tarifi **20.** sayfada



BADEMLİ PORTAKALLI KURABİYE



Tarifi
20. sayfada



PORTAKALLI TRÜF

4-6 KİŞİLİK

1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
3 paket (80'er gramlık) beyaz çikolata
6 çorba kaşığı krema
60 gram kedidili bisküvi
1 paket bitter çikolata
2 çorba kaşığı hindistancevizi yağı

ÜZERİ İÇİN:
2 paket sütlü çikolata

1 BEYAZ çikolataların 2 paketini kıyıp, kapaklı bir kaba alın. Kremayı kaynatıp çikolatanın üzerine dökün ve eriyene kadar karıştırın.

2 Kedidili bisküvileri toz haline getirip çikolatalı karışıma katıp karıştırın. Portakal kabuğu rendesi ekleyip iyice karıştırın. Buzdolabında 1 saat dinlendirin. Karışımdan ölçü kaşığı ile küçük toplar alıp pişirme kağıdı serili bir tepsiye yerleştirin. Derin dondurucuda dondurun.

3 Kalan beyaz ve bitter çikolatayı ayrı kaplarda benmari usulü eritin. Üzerlerine 1'er çorba kaşığı hindistancevizi yağı ilave edip karıştırın. Daha sonra donan topçukların yarısını beyaz, kalanını bitter çikolataya bulayın ve pişirme kağıdı üzerine alın. Üzerlerini benmari usulü eritilmiş sütlü çikolata ile süsleyip 1 saat buzdolabında donana dek dinlendirin ve servis yapın.



Aklınızda bulunsun

➸ Benmari usulü çikolata eritirken, çikolatanın olduğu kap kaynayan suya değmemelidir.

➸ Tart hamurunda kullanılan tereyağı, soğuk ve küp doğranmış olmalı.



BADEMLİ PORTAKALLI KURABİYE

20 ADET

2 su bardağı dilimlenmiş badem
1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
2/3 su bardağı pudraşekeri
2 adet yumurtanın akı

BADEMLERİ suya koyup 5 dakika haşlayın. Suyunu süzdürüp, kabuklarını temizleyin ve ince uzun kıyın. Badem ve kalan malzemeyi karıştırıp, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine parça parça yerleştirin. İnce olacak şekilde üzerlerini düzeltip, önceden ısıtılmış 150 derece fırında 15-18 dakika pişirin.

GREYFURTLU TART

6 KİŞİLİK

TART HAMURU İÇİN:
165 gram hindistancevizi unu
170 gram un, **200** gram tereyağı
1 adet yumurta
2/3 su bardağı pudraşekeri
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 tutam tuz

SOS İÇİN:
3 adet greyfurt
1.5 su bardağı tozşeker
115 gram oda sıcaklığında tereyağı
4 adet yumurta
1/2 su bardağı greyfurt suyu
1 çorba kaşığı toz jelatin
50 ml kaynar su, **1** tutam tuz

SÜSLEMEK İÇİN:
5 adet greyfurt

1 TART hamuru için un hariç kalan tüm malzemeyi mikserde karıştırın. Un ekleyip 20 saniye hamur kırıntı görünümü alana dek karıştırın. Daha sonra elinizle yuvarlayın. Hamuru merdane yardımıyla yaklaşık 20 cm'lik tart kalıbının içini ve kenarlarını kaplayacak büyüklükte açıp, kalıba yerleştirin. Kabarmasını önlemek için üzerine çatalla delikler açıp, pişirme kağıdı sererek nohut ya da fasulye serpip buzdolabında 30 dakika dinlendirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika altın rengi alana kadar pişirin ve soğumaya bırakın.

2 Sos için greyfurtların kabuklarını beyaz kısımlarına dokunmamaya dikkat ederek rendeleyin. Kabuk ve tozşekeri mutfak robotuna alıp, biraz ufalanana dek çekin. Tereyağı ekleyip karıştırın, tek tek yumurtaları ilave edin ve düşük hızda karıştırın. Karışıma greyfurt suyu ve tuz ekleyin. Bir sosluğun içine karışımı dökün ve ağır ateşte sürekli karıştırarak, sos yoğunlaşana dek yaklaşık 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Ayrı bir yerde jelatinin üzerine kaynar su döküp jelatin eriyene dek karıştırın. Süzgeçten geçirip greyfurtlu sosa katıp iyice karıştırın.

3 Tart tabanı soğuduğunda içine sosu döküp, buzdolabında 1 saat dinlendirin.

4 Süslemek için kabuklarını rendelediğiniz greyfurtların yanı sıra 2 adet greyfurtu daha dilimlerine ayırıp, zarlarını temizleyin. 5 dakika süzgeçte dinlendirdikten sonra kağıt havlu ile kurulayın ve sertleşen tartın üzerine yerleştirdikten sonra servis yapın.



lezzeti renginden

GREYFURTLU TART



Tarifi
yan sayfada





PORTAKALLI EKMEK

2 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
3 su bardağı tam buğday unu
3.5 su bardağı un
1.5 çorba kaşığı kuru maya
1 çorba kaşığı tuz
1 su bardağı kurutulmuş kızılcık, **1** su bardağı su

1 PORTAKAL kabuğu rendesi, un, maya, tuz ve kızılcığı karıştırın. Su ekleyip yoğurmadan karıştırın ve yapışkan bir hamur elde edin. Streç filmle kaplayıp, oda sıcaklığında 12-18 saat dinlendirin. Sürenin sonunda hamurda ufak baloncuklar oluşmuşsa, hamur hazır demektir.

2 Tezgahı bol unlayıp, hamuru 1-2 kez katlayın ve üzerini havlu ile kapatıp, 15 dakika dinlendirin. Sürenin sonunda havluyu bol unlayıp, hamurun katladığınız kısmı aşağı gelecek şekilde havlunu içinde ve oda sıcaklığında 2 saat dinlendirin. Büyük boy döküm tencereye veya bolca unlanmış güveç kabına yerleştirip, önceden ısıtılmış 230 derece fırında 30 dakika kapağı kapalı olarak, 15 dakika da kapağı açık olarak pişirin.

Püf noktası

Hamuru koyduğunuz döküm tencere veya güvecin önceden ısıtılmış olmasına özen gösterin, aksi halde hamurunuz yapışır.

MANDALİNALI KUP

2-4 KİŞİLİK

12 adet mandalina
1 su bardağı tozşeker
2.5 çorba kaşığı+1 tatlı kaşığı toz jelatin
1 paket labne peyniri
2 çorba kaşığı pudraşekeri
1/2 paket krema

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurtanın akı
1 tutam krem tartar
50 gram pudraşekeri

1 MANDALİNALARIN 4 tanesini kabuklu olarak tencereye alın. Üzerlerini geçecek kadar soğuk su ilave edin ve 5 dakika kaynatıp suyunu süzün. Tekrar üzerini geçecek kadar soğuk su ilave edip, tozşeker katın ve kısık ateşte 10 dakika pişirin. Sürenin sonunda suyunu süzüp soğutun ve enlemesine üç eşit parçaya kesip, kabuklarını temizleyin. Daha sonra mandalina dilimlerini kuplara yerleştirin

2 Kalan mandalinaların suyunu sıkıp bir tencereye alın ve 5 dakika kaynatın. Başka bir kaba aldığınız 2.5 çorba kaşığı jelatinin üzerini iki parmak geçecek kadar kaynar su döküp eriyene dek karıştırın. Süzgeçten geçirip, mandalina suyuna ilave edin ve karıştırın. Daha sonra soğumaya bırakın. Soğuyunca kupların yarısına gelecek kadar mandalina suyu dökün, buzdolabında soğumaya bırakın. Donduğunda kalan mandalina suyunu döküp, tekrar soğutun.

3 Ayrı bir yerde labne peyniri ile pudraşekerini çırpın. Başka bir yerde kremayı çırpıp, labneli karışımla harmanlayın.

4 Kalan jelatinin üzerini 1 parmak geçecek kadar kaynar su döküp karıştırın ve labneli karışıma katın. Bu karışımı kupların üzerlerine pay edip, buzdolabında donana dek dinlendirin.

5 Üzeri için yumurta akına krem tartar ekleyip çırpın. Yavaş yavaş pudraşekeri ilave edip sert köpük olana kadar çırpmaya devam edin. Karışımı sıkma torbasına alıp, kupların üzerlerine sıkın. Varsa pürmüz ile yakıp servis yapın.

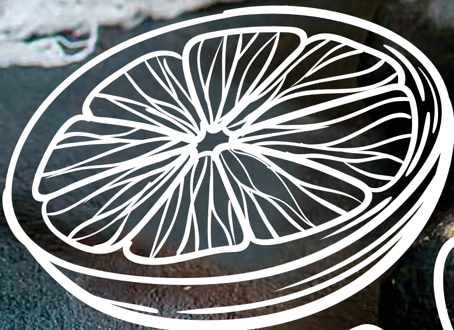


MANDALİNALI
KUP



Tarifi
yan sayfada







HAVUÇLU PORTAKALLI REÇEL

3 adet büyük boy portakal, **2** adet büyük boy portakalın rendelenmiş kabuğu
1.200 gram havuç, **400** gram tozşeker, **80** gram bal
150 ml su, **1** adet limon, **1** tutam safran

DİLİMLENMİŞ portakal ve 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğunu büyük boy bir tencereye alın. İrice rendelenmiş havuç ekleyip, tozşeker, bal ve suyu ilave edin. Tozşeker eriyip kaynayana dek karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, 30-40 dakika daha pişirin. Ocaktan almaya yakın limon suyu ilave edin. Blenderden geçirip, safran ve kalan portakal kabuğu rendesini ekleyin. Ocaktan alıp ılık olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Reçelinizi cam kavanoza alıp, kapağını kapatın ve yiyeceğiniz zamana dek kavanozda saklayın.

LEZZETİN fermente hali





Farklı kültürlerde ilaç niyetine tüketilen, "ikinci beyin" denen bağırsaklar için son derece yararlı olan fermente gıdalar, insanlar tarafından yüzyıllardır kullanılıyor. ***İpek Kuşçu***, unutulan fermantasyon uygulamalarını, evinizde kolayca hazırlayabileceğiniz tariflerle "Gerçek Probiyotik Beslenme" adlı kitabında bir araya getirdi. Biz de bu tarifler arasından seçtiklerimizi sayfalarımıza taşıdık.

FERMENTE ISPANAKLI BAKLİYAT TOPLARI 4-6 KİŞİLİK

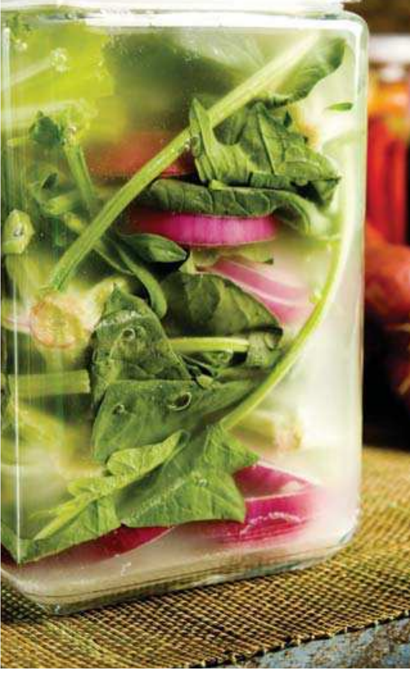
1 su bardağı fermente nohut, **1** su bardağı fermente ıspanak
1 diş sarımsak, **1** çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı kimyon, **1-1.5** su bardağı ekşi mayadan galeta unu
1 çay kaşığı öğütülmüş kaya tuzu

FERMENTE nohudu yumuşayana kadar haşlayın. Ispanağı ince doğrayın. Nohut ve ıspanağı karıştırıp robottan geçirin. Karışımı derin bir kaseye alın. Üzerine dövülmüş sarımsak, karabiber, kimyon, tuz ve azar azar galeta unu ekleyin. Kıvamı çok cıvık olmamalı. Elinizle yuvarlayarak şekiller verin. Buzdolabına kaldırın. 1-2 saat dinlendirdikten sonra servis yapın.

KEFİR ALTI SUYU

1 litre süt
Kefir mayası

Sütü steril ettiğiniz bir kavanoza aktarın. Kefir mayanızı da ekleyin. Kavanozun kapağını kapatıp karanlık ve serin bir yerde 48 saat bekletin. 48 saat sonra süzgeçten geçirip kefir mayalarını ayırın. Süzdüğünüz ayranımsı koyu kefiri bu kez bir tülbent yardımıyla süzün. Üstte kalan kısım, kefir peyniri, altta kalan yani süzülen suyu ise kefir altı suyudur.



Aklınızda bulunsun

Fermantasyon süreci boyunca kavanozun içinde aşağıdan yukarı doğru baloncukların çıktığını göreceksiniz. Baloncuklar durunca artık tadına bakabilirsiniz. Bu şekilde daha fazla beklerse ekşiliği artar. Artık baloncuk çıkmıyorsa buzdolabına kaldırabilirsiniz.



FERMENTE ISPANAK 4-6 KİŞİLİK

500 gram ıspanak
2-3 adet kırmızı soğan
1 çay bardağı kefir altı suyu
1 çay kaşığı öğütülmüş kaya tuzu
İçme suyu

ISPANAĞI iyice yıkayın ve süzün. Kırmızı soğanı halka doğrayın. Bir kavanoza ıspanak ve doğranmış soğanı dizin. Kefir altı suyu, kavanozu dolduracak kadar içme suyu ve tuzu ekleyin. 48 saat fermante edin. Süzüp yemeğini pişirin veya çiğ olarak salatalara ilave edin. Suyunu yemeklerde kullanın.

Fermente gıdaların sağlığa faydaları:

- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Sindirim sistemini düzenler.
- Enfeksiyon riskini azaltır.
- Kandaki kötü kolesterolü düşürür.
- Yüksek tansiyona iyi gelir.
- Bazı kanser türlerine karşı koruyucu etkiye sahiptir ve bazılarının da iyileşmesinde önemli rol oynar.
- İshalin ve kabızlığın iyileşmesine katkıda bulunur.

FERMENTE İNCİRLİ YOĞURT 4-6 KİŞİLİK

1 litre süt
6-7 adet kuru incir
100 gram ince çekilmiş ceviz
2-3 çorba kaşığı bal

ÜZERİ İÇİN:
Kuruüzüm, taze veya kuru incir ile ceviz

SÜTÜ hafifçe ısıtın. Kuru incirleri sıcak suda yumuşayana dek bekletin ve mutfak robotundan geçirin. İnciri bir kaseye alın. Sırasıyla süt, ceviz ve balı ilave edip karıştırın. Hazırladığınız karışımı bardaklara pay edin. Soğuyana dek oda ısısında fermente olmaya bırakın. Bir süre sonra yoğunlaşıp muhallebi kıvamına gelecektir. Sonra buzdolabına kaldırın. Taze veya kuru incir, kuruüzüm ve bol cevizle servis yapın.

FERMENTE NOHUT 6-8 KİŞİLİK

500 gram nohut
4-5 adet acı biber
2-3 dal taze kekik
1/2 çay bardağı kefir altı suyu
1 tatlı kaşığı tane karabiber
İçme suyu

NOHUDU yıkayıp bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar suda ıslatın. Hava sıcaksa buzdolabında, değilse serin bir yerde beklemeye bırakın. 24 saat sonra süzün. Süzdüğünüz nohudun üzerine acı biber, taze kekik, kefir altı suyu, karabiber ve içme suyunu ilave edin. 24 saat yine serin ve ışık almayan bir yerde, olmazsa buzdolabında bekletin. Sürenin sonunda nohudu süzün. Fermante nohudunuz yemeklerde kullanıma hazırdır.



Aşçının notu

Arzu ederseniz servis yaparken üzerine tekrar bal gezdirebilirsiniz.

FERMENTE NARLI LİMONATA 4-6 KİŞİLİK

2.5 su bardağı taze sıkılmış nar suyu
1/2 su bardağı kefir altı suyu, **1/2** limonun suyu
2 su bardağı içme suyu, **2-3** çorba kaşığı bal

BAL hariç kalan malzemeyi bir kavanoza alıp karıştırın. Kavanozun ağzını kapak yerine streç filmle kapatın. Serin ve ışık almayan bir yerde beklemeye bırakın. Her gün karıştırarak alt-üst edin. 2 gün beklettikten sonra üçüncü gün tadına bakın. Bal ilave ederek buzdolabında soğutun. Soğuk servis yapın.





KEFİR PEYNİRİ 4-6 KİŞİLİK

1 litre süt, kefir mayası
1 çay kaşığı öğütülmüş kaya tuzu
Susam, çörekotu, pulbiber, taze otlar

SÜTÜ kefirle mayalayın. 48 saat bekletin. Yoğun bir kıvam aldıktan sonra tülbentten geçirerek süzün. Süzdüğünüz kefir peynirine tuz ilave edin ve elinizle toplar yapın. Hazırladığınız kefir toplarını susam, çörekotu, pulbiber ve taze otlarla bulayarak servis yapın veya küçük bir kavanoza aktarıp üzerini geçecek kadar sızma zeytinyağı ekleyin ve 1 hafta içinde tüketin.

Fermantasyonun püf noktaları:

- Fermantasyon sırasında besinleri değerli hale getirecek bakterileri korumak için temizlik amaçlı çamaşır suyu ve kostik soda kullanmayın. Ortamı steril tutmak için sirke, karbonat, limon gibi doğal malzemeleri tercih edin.

- Sebze ve meyvelerinizi mevsiminde ve doğal ortamda yetişenlerden seçmeye özen gösterin. Tarım ilacı kullanılan sebze ve meyvelerde faydalı bakteriler yaşayamaz.

- Fermantasyon yaparken, sadece öğütülmüş kaya tuzu kullanın ve tuz oranına dikkat edin. Tariflerdeki tuz ölçülerine mutlaka uyun ve tartı kullanın. Az tuz küflenmeye neden olurken fazlası işlemi yavaşlattığı gibi sebzelerin yumuşamasına neden olur.

- Kullanacağınız tuz oranı sebze ağırlığının yüzde 4 ile 6'sı arasında olmalı.

- Su fermantasyon için diğer önemli unsurdur. Fermantasyonda oda sıcaklığında ve klorsuz içme suyu kullanılmalıdır.

- Kullanacağımız sebzeleri sirkeli suda bekletmeden sadece bol su ile yıkayın.

- Sebzelerin havayla temasını kesmek için kavanozlara sıkıca yerleştirin.

- Kullandığınız kavanozun kapağını kapatmayın. Fermantasyon boyunca streç filmle kapatın. İşlem bitip buzdolabına kaldırırken kapağı kapatın.

- Kavanozun üzerinde beyaz bir tabaka oluşursa her seferinde yeniden temizleyin

- Fermantasyon için önemli bir diğer konu da ortam sıcaklığıdır. Fermantasyon için en uygun sıcaklık 15-20 derece arasındadır.

Lezzetin Yeni Hali
Teremyağ
Yemek & Hamurişi

Tereyağının lezzeti

Margarinin performansı

Bitkisel sıvı yağların hafifliği





Ne kadar Teremyağ Yemek & Hamurişi kullanmalıyım?

- ✓ Kek (8-10 kişilik) ---- 1 su bardağı ↔ 200ml
- ✓ 1 tepsi poğaça ---- 1 su bardağı ↔ 200 ml
- ✓ 1 tepsi kurabiye --- 1 su bardağı ↔ 200 ml
- ✓ 1 tepsi börek ---- 1 su bardağı ↔ 200 ml
- ✓ Pilav (2 su bardağı pirinç ile) 4 yemek kaşığı ↔ 100 ml
- ✓ Makarna (1 paket) --- 4 yemek kaşığı ↔ 100 ml
- ✓ Etli sebze yemeği (1 kg) 4 yemek kaşığı ↔ 100 ml
- ✓ Et yemeği (1 kg) ---- 4 yemek kaşığı ↔ 100 ml
- ✓ Tatlı (1 kg süt ile) ---- 2 yemek kaşığı ↔ 50 ml

1 su bardağı → 200 ml
1 çay bardağı → 100 ml
1 yemek kaşığı → 25 ml
1 tatlı kaşığı → 10 ml
1 çay kaşığı → 5 ml



LEZZETİN YENİ HALİ: ÜLKER TEREMYAĞ YEMEK & HAMURİŞİ



Sofra ekibi olarak ezber bozan yeni ürünleri keşfetmek ve zaman zaman da farklı lezzet denemeleri yapmak, işimizin çok sevdiğimiz bir parçası... Bu kez de Teremyağ Yemek & Hamurişi'ni denemek üzere ekipçe mutfağa girip, kısa sürede birbirinden lezzetli tarifler hazırladık.



Editörün notu:
(Esra Düzdağ Ateş)

Tas kebabı, Türk Mutfağı'nın başrolde olduğu pek çok ev gibi bizim evde de sıklıkla pişirilen tariflerden. Yemeğin ana malzemesi olan etin usulüne uygun şekilde pişirilmesi ise benim bu tarifte en önem verdiğim nokta. **Tüm yemeklerde kullanılabilen Teremyağ Yemek & Hamurişi ile bu klasik tarifi hazırlarken etimi yakma derdi olmadan kolayca kavurup mühürledim.** Sonuçta hem kokusu hem de lezzeti ile tam bir ziyafet yemeği ortaya çıktı.

4 KİŞİLİK

TAS KEBABI

- **4 çorba kaşığı (100 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi**
- 500 gram kuşbaşı dana eti • 1 adet soğan
- 1 diş sarmısak • 2 adet sivri biber • 2 adet domates
- 1 tatlı kaşığı domates salçası • 1.5 su bardağı sıcak su
- 1/2 demet maydanoz • 1 tutam tuz • 1 tutam karabiber

Kullanacağınız tencereyi ocağa alıp, **Teremyağ Yemek & Hamurişi**'ni dökün. Eti ekleyerek suyunu salıp çekene kadar soteleyin. Ardından yemeklik doğradığınız soğanı, ince kıyılmış sarmısak, iri doğranmış biber ve kabukları soyulup küp küp doğranmış domatesi tencereye ekleyerek sotelemeye devam edin. Salçayı da kattıktan sonra tuz, karabiber ve ölçülü suyu ilave edip karıştırın. Bir-iki taşım kaynattıktan sonra altını kısın ve tencerenin kapağı kapalı olarak, 1 saat pişirin. Kıyılmış maydanozla süsleyerek sıcak servis yapın.

1 su bardağı = 200 ml | 1 çay bardağı = 100 ml | 1 yemek kaşığı = 25 ml | 1 tatlı kaşığı = 10 ml | 1 çay kaşığı = 5 ml



Editörün notu:
(Selma Şen)

Böreğin yeri benim için her zaman ayrı olmuştur. Börek yaparken daha çok kısa sürede pratik olarak hazırlayabileceğim ve lezzet garantili tarifleri tercih ediyorum. **Teremyağ Yemek & Hamurişi, yağı eritmeye gerek kalmadan kullanılabilen pratik akışkan kıvamı ile bu tarifi uygularken işimi çok kolaylaştırdı.** Kokusu ve lezzeti ile tadına doyamadığımız bu çıtır böreği, közlenmiş patlıcan, sotelenmiş mantar ya da patatesle de hazırlayabilirsiniz.





8-10 KİŞİLİK

ISPANAKLI BÖREK

- 6 adet yufka

İÇ MALZEMESİ İÇİN: • 500 gram ıspanak yaprağı
- 1 su bardağı ufalanmış beyaz peynir • 1 adet yumurta
- 1'er çay kaşığı tuz, karabiber, pul biber

ARASINA SÜRMEK İÇİN: • 1 çay bardağı (100 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi
- 1 su bardağı yoğurt • 1 paket kabartma tozu

TEPSİYİ YAĞLAMAK İÇİN: • 1 çorba kaşığı (25 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi

ÜZERİ İÇİN: • 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri • 1 adet yumurta sarısı

Yıkayıp kuruttuğunuz ıspanak yapraklarını ince kıyıp üzerine beyaz peynir, çırpılmış yumurta, tuz, karabiber ve pul biber ekleyip karıştırın. Yufkalardan birini düz bir zemine serin. **Teremyağ Yemek & Hamurişi**, yoğurt ve kabartma tozunu birlikte çırpın. Yufkanın her yerine karışımdan sürün. İkinci yufkayı birinci yufkanın üzerine serin ve 6 adet üçgen olacak şekilde kesin. Her bir üçgenin geniş tarafından başlayıp orta kısmına kadar rulo yapın. Ortaya gelince kenarda kalan iki ucu içe doğru kıvırın. Üçgenin açıkta kalan ucunu böreğin içine doğru katlayın ve kenarlarını düzeltin. Diğer yufkalara da aynı işlemi uygulayın. Ardından **Teremyağ Yemek & Hamurişi** ile yağlanmış tepsiye dizin. Böreklerin kenarına çırpılmış yumurta sarısı sürün. Ortalarına ıspanaklı harcı paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Fırından almadan 2 dakika önce üzerlerine kaşar peyniri rendesi serpin. Kaşar eriyince fırından alıp servis yapın.

 ADVERTORIAL ÜLKER TEREMYAĞ



4-6 KİŞİLİK



Editörün notu:
(Selenay Kübra Koçer)

Pilav, mutfağımızda pek çok yemeğe eşlik eden gözde bir lezzet ve patlıcanla bir araya geldiğinde tadına doyulmaz bir tarif ortaya çıkıyor. **Teremyağ Yemek & Hamurişi ile pilavımı hazırlarken patlıcanları ayrı bir yerde kızartmaya gerek kalmadan doğrudan pilav tenceresinde ve yağı yakma korkusu olmadan kızarttım.** Üzerine pirinci ekleyip **tane tane ve kırılmadan** kavurup, mis gibi **tereyağı kokan lezzetli** bir pilav pişirmiş oldum.

DOMATESLİ PATLICANLI PİLAV

- **6 çorba kaşığı (150 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi**
- 2 su bardağı baldo pirinç
- 1 adet patlıcan • 1 adet soğan
- 2 diş sarmısak
- 1 su bardağı rendelenmiş domates
- 2 su bardağı sıcak su
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 4 çay kaşığı tuz

Pirinci tuz eklenmiş sıcak suda yarım saat bekletin. Suyunu döküp yıkayın ve iyice süzün. Patlıcanı alacalı soyup küp doğradıktan sonra acısını almak için 2 çay kaşığı tuzlu suda 15 dakika bekletin. Suyunu süzüp yıkadıktan sonra iyice kurulayın. Kullanacağınız tencereye **Teremyağ Yemek & Hamurişi**'ni döküp kızdırın. Üzerine patlıcanı ilave edin. Rengi dönene dek kavurun. Üzerine yemeklik doğranmış soğan ve ezilmiş sarmısak ilave edip renkleri dönene dek kavurun. Daha sonra pirinci katın ve beyazlaşana dek karıştırarak kavurun. Domates rendesi, karabiber ve kalan tuzu ekleyip karıştırdıktan sonra sıcak suyu ilave edin. Kapağını kapatıp kaynayana dek orta, kaynadıktan sonra kısık ateşte, suyunu çekene dek pişirin. Tencerenin üzerine kağıt havlu kapatıp 10 dakika demlendirdikten sonra servis yapın.

1 su bardağı = 200 ml | 1 çay bardağı = 100 ml | 1 yemek kaşığı = 25 ml | 1 tatlı kaşığı = 10 ml | 1 çay kaşığı = 5 ml





Editörün notu:
(Mine Nartop)

Kek, hem yapmayı hem de yemeği sevdiğim lezzetlerin başında geliyor. Tariflerdeki ölçüler ise kimi zaman gramla kimi zaman da bardak ölçüsüyle olabiliyor. **Teremyağ Yemek & Hamurişi, akışkan kıvamı ve ambalajın yan tarafındaki ölçeklendirmesi ile bu tarifte olduğu gibi ister bardak, ister gram ölçüsü ile verilen her tür tarifte kullanılabiliyor.** Ayrıca kalıbı da kolayca yağlayabiliyorsunuz.

6-8 KİŞİLİK

ÇİKOLATA SOSLU KEK

- **1 çay bardağı (100 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi**
- 4 adet yumurta • 1 su bardağı tozşeker
- 2 su bardağı un • 3 çorba kaşığı kakao
- 1 paket vanilya • 1 paket kabartma tozu

KALIBI YAĞLAMAK İÇİN: • **1 çorba kaşığı (25 ml) Teremyağ Yemek & Hamurişi**

ÇİKOLATALI SOS İÇİN: • 1.5 su bardağı süt
- 1 Türk kahvesi fincanı tozşeker
- 1 çorba kaşığı un
- 1 çorba kaşığı kakao
- 40 gram sütlü çikolata

Kek için yumurta ve şekeri iyice çırpın, **Teremyağ Yemek & Hamurişi**'ni ilave edip iyice karışana dek çırpmaya devam edin. Elenmiş un, kakao, vanilya ve kabartma tozu ekleyip tekrar karıştırın. Karışımı **Teremyağ Yemek & Hamurişi** ile yağlanmış orta boy yuvarlak bir kek kalıbına boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35 dakika pişirin (ortasına bıçak batırın, temiz çıkarsa pişmiş demektir). Fırından alıp soğuduktan sonra kalıptan çıkarın. Çikolatalı sos için çikolata hariç tüm malzemeyi küçük bir tencereye alıp hiç topak kalmayana dek iyice çırpın. Ocağa oturtun ve sürekli karıştırarak akışkan bir kıvam alana dek pişirin. Üzerine çikolatayı ilave edip karıştırarak eritin ve ocaktan alın. Kekin üzerine gezdirerek servis yapın.

KIŞ GÜZELİ pırasa

her öğüne

PIRASALI FRİTTATA

Tarifi yan sayfada


PINAR AYIK

Kış sebzelerinin en makbullerinden, Zambakgiller ailesinin lezzetli ferdi pırasa, bolca üretildiği ülkemizde mutfağımızın da vazgeçilmezlerindendir. ***Pınar Ayık***, içerdiği zengin potasyum, demir, kalsiyum mineralleri ve yüksek orandaki lif ile son derece şifalı bir sebze olan pırasayla, kahvaltıdan akşam yemeğine dek her öğünde pişirebileceğiniz tarifler hazırladı.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

PIRASALI FRİTTATA
6-8 KİŞİLİK

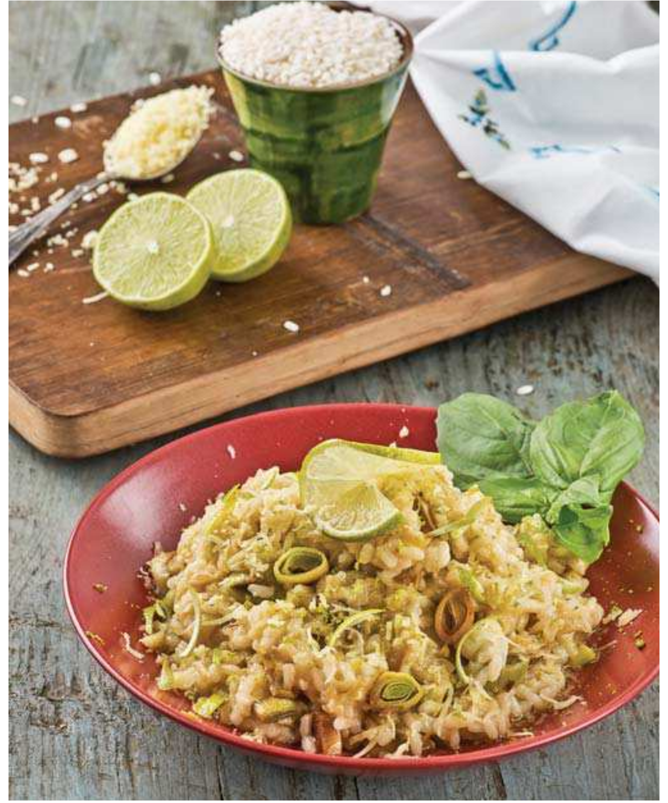
400 gram pırasa
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet kırmızı biber, **1** adet sarı biber
6 adet yumurta, **2** çorba kaşığı krema
100 gram rendelenmiş eski kaşar
100 gram ezilmiş taze köy peyniri
Tuz, karabiber

PIRASALARI yıkayıp ince doğrayın. Daha sonra 2 çorba kaşığı zeytinyağında kavurun ve soğutun. Biberleri ince küp şeklinde doğrayın. Yumurtaları kremayla beraber iyice kabarana kadar çırpın. Üzerine pırasayı, biberleri, peynirleri ve karabiberi ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Yumurtayı söndürmeden tekrar karıştırın. Kalan zeytinyağını bir tavaya alıp kızdırın ve karışımı dökün. Orta ateşte bir tarafını pişirin daha sonra bir kapak yardımıyla ters çevirerek diğer tarafını da pişirip servis yapın.

PIRASALI VE MİSKET LİMONLU RİSOTTO

2-3 KİŞİLİK





180 gram (**1** su bardağı) arborio pirinci
300 gram pırasa, **1** adet lime (misket limonu)
2 çorba kaşığı rendelenmiş parmesan veya eski kaşar, **1** çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı, **3** su bardağı tavuk suyu, tuz

TAVUK suyunu kaynatıp sürekli sıcak kalması için kısık ateşte yanan ocağın üzerine yerleştirin. Misket limonunun kabuklarını rendeleyip, suyunu sıkın. Pırasaları yıkayıp ince doğrayın ve geniş bir tavaya aldığınız zeytinyağında kavurun. Pırasa iyice yumuşadığında tereyağı ve pirinç ekleyip kavurmaya devam edin. Pirinç şeffaflaşmaya başlayınca bir kepçe tavuk suyu ekleyip karıştırmaya devam edin. Pirinç her suyunu çektiğinde birer kepçe tavuk suyu ilave ederek sürekli karıştırmaya devam edin. En son tavuk suyuyla beraber misket limonu suyunu, rendelenmiş kabuğunu ve peyniri ekleyip pirinci dışı yumuşak içi hafif diri kalacak şekilde pişirin. İyice karıştırarak servis yapın.

Püf noktası

Kabarık bir frittata için yumurtaları iyice çırpın ve tuzunu da en son ekleyin. Bu yemeği dilerseniz yağlanmış bir fırın kabında da pişirebilirsiniz.

Öneriler:

- Risotto yapmak için kullanacağınız arborio pirincini yıkamayın. Aksi halde pirinç nişastasını kaybeder ve risotto dilediğiniz kıvamda olmaz.
- Risottoyu sebze, tavuk ve et suyu ile hazırlayabilirsiniz. Risotto krema kıvamına geldiğinde artık tavuk suyu eklemeyi bırakabilirsiniz.





AYVALI PIRASALI ET 4 KİŞİLİK

300 gram pırasa
1 adet ayva
500 gram kuşbaşı dana eti
2 adet domates
1 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı nar ekşisi
1 çorba kaşığı tozşeker
Tuz, karabiber

PIRASALARI yıkayıp yarım parmak genişliğinde doğrayın. Eti geniş bir kaseye alarak üzerine pırasa, küp doğramış domates, biber salçası, tereyağı, tuz ve karabiber ekleyerek güzelce karıştırın. İyice özleşen et ve sebzeleri yayvan bir fırın kabına alarak üzerini pişirme kağıdı ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında et iyice yumuşayana kadar pişirin. Et pişerken ayvayı yıkayıp, dilimleyin. Üzerine nar ekşisini gezdirip tozşeker ekleyin ve ovalayarak her yanını kaplayın. Et yumuşadıktan sonra pişirme kağıdını kaldırıp ayvaları etin üzerine dizin ve tekrar fırına verin. Ayvalar kızarana kadar pişirip sıcak servis yapın.

Püf noktası

Pırasaların kıvamında kavrulması ve karamelize olması için kavurma işlemini kısık ateşte yapın.

PIRASALI KAHVALTILIK EZME 4-6 KİŞİLİK

300 gram pırasa, **1** adet olgun avokado
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
300 gram lor peyniri, tuz, karabiber

SÜSLEMEK İÇİN:
1 çorba kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı çörekotu, **1** çay kaşığı zerdeçal

SERVİS İÇİN:
2 adet pırasanın beyaz kısımları
1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 PIRASALARI yıkayıp ince doğrayın ve zeytinyağında kavurup kenara alın. Avokadoyu soyup üzerine limon suyu ve tuz ekleyerek ezin. Soğumuş pırasa, avokado, karabiber ve loru karıştırın.

2 Servis için yıkayıp kuruttuğunuz pırasaların beyaz kısımlarını 2-3 parçaya bölün ve tam ortadan bir çizik atarak katlarını ortaya çıkarın. Yağlanmış kızgın tavaya bıçakla kesilmiş kısmı alta gelecek şekilde yerleştirin ve iyice bastırın, bu yaprakların açılmasını ve içinin pişmesini sağlayacaktır. Daha sonra çevirerek arka taraflarını da pişirin ve tavanın kapağını kapatarak ısı ile iyice yumuşamalarını sağlayın.

3 Pırasa çanaklarını hazırladığınız karışımla doldurun. Dolmalık fıstık, zerdeçal ve çörekotu ile süsleyerek servis yapın.





AYVALI PIRASALI ET

Tarifi yan sayfada

PIRASALI KİŞ 6-8 KİŞİLİK

KİŞ HAMURU İÇİN:
270 gram (**2** su bardağı + **1** çorba kaşığı) un
175 gram soğuk tereyağı
90 gram (**1/2** su bardağı) çok soğuk su
1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
400 gram pırasa, **1** adet havuç
2 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

SOSU İÇİN:
2 adet yumurta, **1** kutu (**200** ml) krema
1 tutam rendelenmiş muskat, tuz, karabiber

1 HAMURU için un ve tuzu iyice karıştırın. Üzerine soğuk tereyağını ekleyip parmaklarınızın ucuyla kum gibi olana kadar ovalayın. Daha sonra kontrollü bir şekilde suyu ekleyerek hamuru çok yoğurmadan sadece toparlayın. Daha sonra streç filme sararak buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

2 Dinlenmiş hamuru 2 parça pişirme kağıdı arasında merdane yardımıyla açın ve 28 cm'lik tart kalıbına kenarlardan taşacak şekilde yerleştirin. Hamurun kenarlarını iyice kalıba yapıştırın ve üzerine çatalla delikler açın. Tart kalıbının tabanının ebatlarına göre pişirme kağıdı kesip için yerleştirin. Kabarmasını önlemek için nohutla iyice doldurun. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında hamurun kenarları hafifçe kızaracak şekilde, yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

3 Üzeri için pırasaları yıkayıp küp doğrayın. Havuçları temizleyip kabak soyacağı ile uzunlamasına şeritler halinde kesin. Zeytinyağını kızdırıp pırasa ve tuz ekleyip kavurmaya başlayın. Pırasa yarı yarıya yumuşayınca havuç ekleyip, sebzeler yumuşayana dek kavurun. Tuzunu ayarlayıp, soğuması için kenara alın.

4 Sosu için yumurta, krema, tuz, karabiber ve muskat rendesini çırpın.

5 Fırından çıkan tart hamurunun içine kavrulmuş pırasa ve havuçları düzgün bir şekilde yayın ve üzerine sosu dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin, hafif ılındığında servis yapın.

Püf noktası

İçine koyacağınız malzemeyi taşıması için açtığınız hamuru tart kalıbının kenarlarından hafifçe taşacak şekilde yerleştirmeniz gerekir. Çünkü hamur pişerken çeker ve kenarları kısalır.





MELİS ÇOLAK

Meksika Mutfağı'nın geleneksel lezzetleri arasında yer alan taco'nun ana malzemesi olan tortilla, daha çok hazır alınıp kullanılan bir ürün olsa da evde kendiniz de hazırlayabilirsiniz. ***Melis Çolak***, aslında mayasız bir ekmek çeşidi olan tortilla yapımını adım adım anlattıktan sonra, bu tarifi kullanarak yapabileceğiniz doyurucu bir taco da hazırladı.

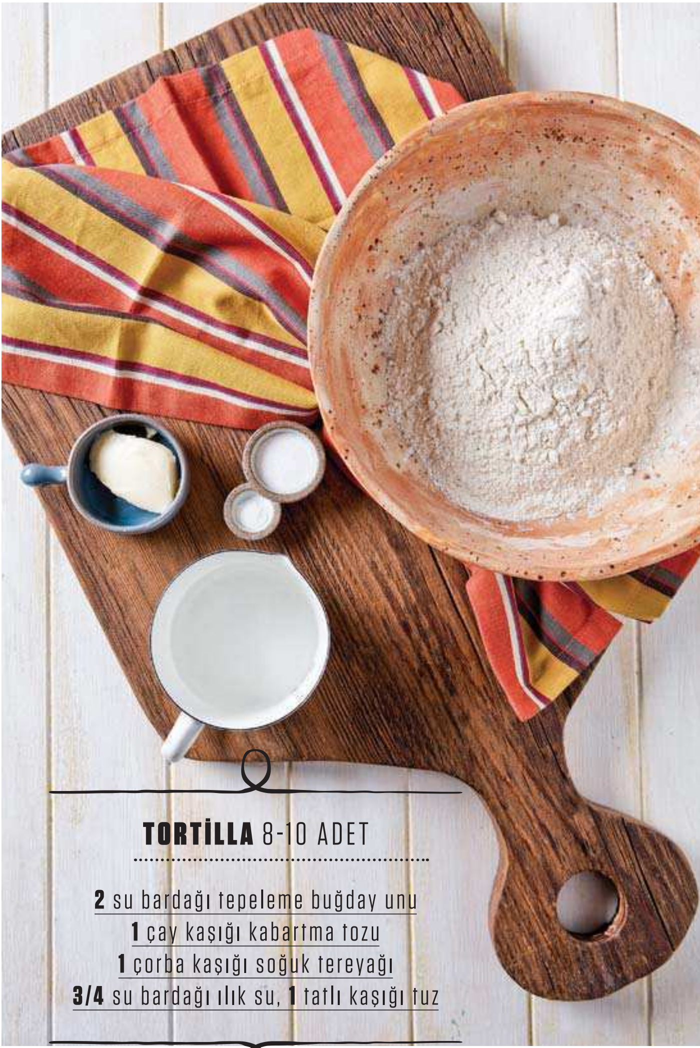
Styling: **MELİS ÇOLAK** Fotoğraflar: **ÇAĞLA GEZENER**

TORTİLLA

Tortilla hakkında

- Meksika, Orta Amerika, Karayip, ABD ve Kanada'da bilinen tortilla, mısır unu veya beyaz undan yapılan, mayasız, ince ve yassı bir çeşit ekmektir.
- Mısır unundan yapılan çeşidinde, lime suyunda bekletilmiş mısırdan elde edilen mısır unu olan "Masa Harina" ile birlikte su ve tuz kullanılır.
- Tortilla; taco, burrito, enchilada, quesadilla gibi özel yemeklerin ana malzemesidir.

Zemin, tabak ve aksesuarlar: **Studio Cucina**



TORTİLLA 8-10 ADET

2 su bardağı tepeleme buğday unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çorba kaşığı soğuk tereyağı
3/4 su bardağı ılık su, **1** tatlı kaşığı tuz



1 Derin bir kapta un, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Tereyağını ekleyip elinizle ezerek una yedirin. Ilık suyu da katıp hamur toparlanıp pürüzsüzleşene kadar yoğurun. Kıvamını alan hamura elinizle top şekli verin.



2 Hamuru nemli bir bezin içine koyup üzerini kapatın. 10 dakika oda sıcaklığında dinlendirin. Dinlenen hamuru düz bir zemine alıp 8-10 adet eşit parçaya bölün. Hamur parçalarını nemli bezin içinde bekletin.



3 Her bir parçayı düz bir zemin üzerinde merdane yardımıyla incecik ve yuvarlak olacak şekilde açın. Hamurları önceden ısıtılmış yapışmaz yüzeyli tavada önlü arkalı pişirip ocaktan alın.



TAHİN SOSLU NOHUTLU TACO

8-10 adet tortilla

İÇ MALZEMESİ İÇİN:
400 gram haşlanmış nohut
1 adet kırmızı soğan
1 su bardağı elma sirkesi
2'şer çorba kaşığı tereyağı ve sıvıyağ
1/4 adet beyaz lahana
1 adet kırmızı biber
10 dilim pastırma, **2** adet avokado
2 çorba kaşığı pulbiber, tuz

KIZARTMAK İÇİN:
Sıvıyağ

SOS İÇİN:
1 su bardağı tahin, **2** diş sarmısak
1/2 limonun suyu

SÜSLEMEK İÇİN:
1 adet limon, **1/4** demet maydanoz

1 SOS için tahin, ezilmiş sarmısak ve limon suyunu karıştırın. Kıvamı çok koyu olursa biraz su ekleyip karıştırdıktan sonra kenara alın.

2 İç malzeme için kırmızı soğanı ince doğrayın. Elma sirkesinin içine ekleyip en az yarım saat bekletin. Diğer taraftan genişçe bir tavayı ısıtıp, tereyağı, sıvıyağ ve pulbiber ekleyin. Yağ iyice kızdıktan sonra nohut ilave edip 5 dakika soteleyin. Ardından yıkanmış ve ince doğranmış lahana ve kırmızı biber ekleyin. Tuzunu ayarlayın ve 2-3 dakika soteledikten sonra ocaktan alın.

3 Avokadoları temizleyip dilimleyin. Pastırmaları sıvıyağda önlü arkalı kızartın.

4 Tortillaların içine 2'şer kaşık lahanalı nohutlu harçtan ekleyip üzerine süzdüğünüz kırmızı soğanları eşit paylaştırın. Her tortillaya 2 dilim avokado ve 1 dilim pastırma yerleştirin. Limon dilimleri ve kıyılmış maydanozla süsleyin. Üzerine sos gezdirerek servis yapın.

Aşçının notu:

Eğer taco'nuzu sert ve çıtır tortilla ile hazırlanmış olarak seviyorsanız, pişirdikten sonra hiç bekletmeden ve kırmamaya dikkat ederek, uçları aşağı bakacak şekilde fırın telinin 2 çizgisi üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında sertleşene dek tutun. Şeklini koruması için fırından çıktıktan hemen sonra aralarına birer parça peçete koyarak soğutun.





Şeker ilavesiz
lezzet taneleri







ANNE MUTFAĞI

AYŞE ÜNAL

Kışa YAKIŞIR



PAZILI VE PATATESLİ ÇITIR BÖREK



Tarifi yan sayfada

Tarhana çorbasına kış sebzelerini ekleyip şifasını ikiye katlayan, pazılı börekle damakları şenlendiren, çikolatalı helva ile bizleri bambaşka bir tatla tanıştıran ***Ayşe Ünal***, yine göz dolduran, mide yormayan, kışa yakışır bir mönüyle çıkıyor karşımıza.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

PAZILI VE PATATESLİ ÇITIR BÖREK
4-6 KİŞİLİK

3 adet yufka
3 tatlı kaşığı sirke
1 çay bardağı sıvıyağ
3 çorba kaşığı nişasta

İÇ MALZEME İÇİN:
1 demet pazı
1 adet soğan
2 diş sarmısak
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 adet haşlanmış orta boy patates
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1-2 çorba kaşığı susam

İÇ malzeme için pazıyı sıcak suya batırıp çıkarın. Suyunu süzüp kıyın ve kenara alın. Kıyılmış soğan ve sarmısağı sıvıyağda soteleyin. Pazı ekleyip harmanlayın. Ezilmiş patates, tuz ve karabiber katıp karıştırın. Sirke ve sıvıyağı karıştırın. 1 adet yufkayı düz bir zemine yayın. Üzerine sirkeli karışımdan sürüp, nişasta eleyin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayıp, üst üste yerleştirin. Ortadan ikiye kesip, iki parça yufka elde edin. Uzun kısımlarına harcı pay edip, rulo şeklinde sarın. Rulolardan birini bıçakla verev olarak kesin ve bir adet üçgen börek elde edin. Yufkanın kalan kısmını da üçgen börekler elde edecek şekilde verev olarak kesin. Kalan ruloyu da aynı şekilde hazırlayın. Kestiğiniz parçaları pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Yumurta ve sıvıyağı karıştırıp böreklerin üzerlerine sürün. Susam serpip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin.

Püf noktası

Pazıyı iyice süzmezseniz suyunu yufkaya salıp, böreğin çıtır olmasını engeller.

şifa kaynağı

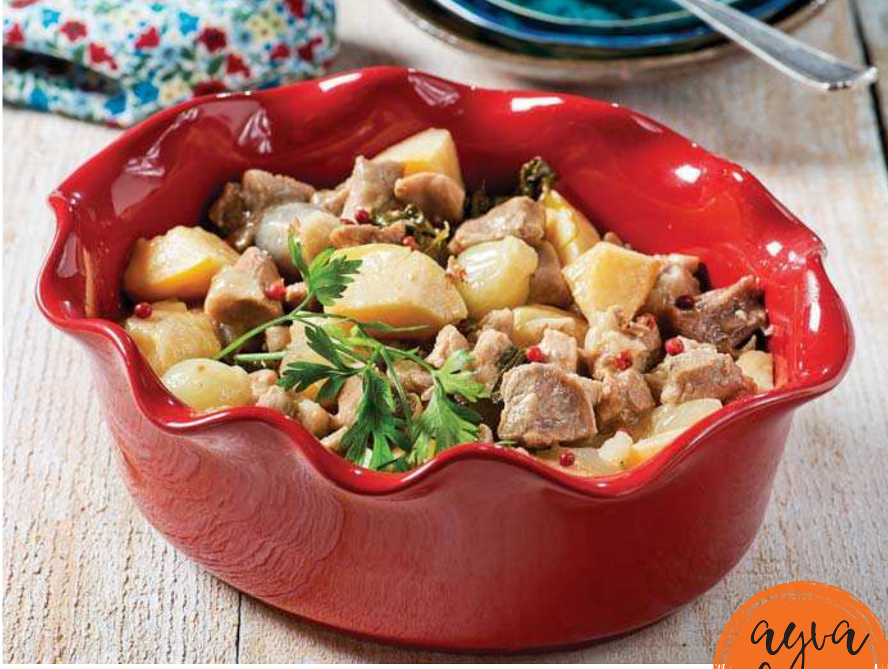
SEBZELİ TARHANA ÇORBASI
4-6 KİŞİLİK

4 çorba kaşığı tarhana
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı tereyağı
2 diş sarmısak
4 su bardağı su
1 su bardağı tavuk suyu
1 çorba kaşığı salça
2 adet pazı yaprağı
2-3 çiçek brokoli
Tuz

SIVIYAĞ ve tereyağı tencereye alıp, tereyağı eriyene dek ısıtın. Kıyılmış sarmısak ilave edip soteleyin. Su, tavuk suyu ve tarhana ilave edip, kaynayana dek karıştırın. Salça ve tuz katıp karıştırın. Kıyılmış pazı ve küçük parçalara ayrılmış brokoliyi ilave edip 5 dakika pişirin. Ocaktan alıp, sıcak olarak servis yapın.

Öneri

Çorbaya kıyma, sucuk ya da haşlanmış tavuk ekleyerek besin değerini artırabilirsiniz.





AYVALI HİNDİ 4 KİŞİLİK

1 adet orta boy ayva
500 gram hindi but, **1/2** limonun suyu
3 çorba kaşığı sıvıyağ, **15** adet arpacık soğan
1 çorba kaşığı tane kırmızı biber, birkaç dal maydanoz, tuz

Ayvayı küp doğrayıp, çekirdek yataklarını çıkarın ve limonlu suda dinlendirin. Küp doğranmış hindiyi tencereye alıp, orta ateşte suyunu salıp yeniden çekene dek soteleyin. Sıvıyağ ve kabukları temizlenmiş arpacık soğan ilave edip sotelemeye devam edin. Üzerini kapatacak kadar sıcak su ekleyip, ocağın altını kısın ve kapağı kapalı olarak hindi yumuşayana dek pişirin. Ayvanın suyunu süzüp, tencereye ilave edin. Tane kırmızı biber, tuz ve maydanozu ilave edip 10 dakika pişirin.

ÇİKOLATALI HELVA
6 KİŞİLİK

5 çorba kaşığı tozşeker
4 su bardağı süt, **125** gram tereyağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1.5 su bardağı un
2-3 çorba kaşığı antepfıstığı
1 paket bitter çikolata

SÜSLEMEK İÇİN:
Rendelenmiş bitter çikolata ve toz antepfıstığı

TOZŞEKER ve sütü tencereye alıp, tozşeker eriyene dek ısıtıp kenara alın. Ayrı bir tencereye tereyağı ve sıvıyağı alıp, tereyağı eriyene dek ısıtın. Un ekleyip, kısık ateşte rengi dönüp kızarana dek karıştırarak kavurun. Antepfıstığı ekleyip 5 dakika daha kavurun. Sütlü karışımı ilave edip, sütü çekene dek pişirin ve ocaktan alın. Benmari usulü eritilmiş bitter çikolatayı katıp karıştırın. Ilındığında kalıplara dökün veya helvadan parçalar koparıp elinizde yuvarlayın. Rendelenmiş çikolata ve toz antepfıstığı ile süsleyip servis yapın.

Aşçının notu

Çikolatalı helvayı silikon kalıplarla şekillendirebilir ya da fırın kabına yerleştirerek dilimleyebilirsiniz.

PIRASA SALATASI 4 KİŞİLİK

2 adet pırasanın beyaz kısmı
1 adet kırmızı biber
1 adet havuç, **1** adet turp, tuz

SOS İÇİN:
1 adet limon
3 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

PIRASANIN beyaz kısımlarını kibrit çöpü şeklinde kesip tuzla ovalayın. Suyun altında yıkayıp, suyunu iyice süzün ve servis tabağına alın. Üzerine jülyen doğranmış kırmızı biber, havuç ve turp ilave edin. Sos için limon suyu, zeytinyağı ve tuzu çırpın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.







ÇİKOLATALI HELVA



Tarifi
yan sayfada



DİLŞAT YAŞAR
dilsat@lokmalokma.com
www.lokmalokma.com

Balık ZİYAFETİ



Doğanın sunduğu nimetleri mevsiminde mutfağı ile buluşturanlar için ***Dilşat Yaşar***, hamsi, tekir, palamut, uskumru ve levrek gibi balıklardan lezzetli mi lezzetli öneriler hazırladı.

Stilist: **SELMA ŞEN** **Fotoğraflar:** **ERKİN ÖN**

MERCİMEKLİ ACILI USKUMRU

4 KİŞİLİK

Sıra dışı

- **1** kg büyük boy uskumru
- **1,5** su bardağı kırmızı mercimek
- **2** çorba kaşığı zeytinyağı
- **1** tatlı kaşığı hardal tohumu
- **1/2** tatlı kaşığı kimyon
- **1/2** tatlı kaşığı rezene
- **1** adet doğranmış acı kırmızı biber
- **2** adet doğranmış sivri biber
- **1** tatlı kaşığı zerdeçal
- **2** çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- **1** çorba kaşığı ince doğranmış taze soğan
- **1** çay bardağı mısır unu
- **1** çay kaşığı karabiber
- **2** tatlı kaşığı tuz

KIZARTMAK İÇİN:

- **1** çay bardağı zeytinyağı

1 BALIKLARIN derisi üzerinde kalacak şekilde fileto olarak hazırlatın, yıkayın ve kurulayın. 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile karıştırın. Pişirene kadar buzdolabında bekletin. Mercimekleri yıkayıp akşamdan ılık suya koyun. Sabah varsa suyunu süzüp kenara alın.

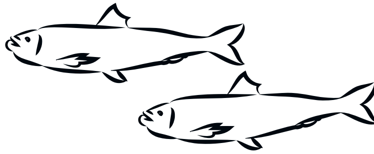
2 Geniş bir tavaya zeytinyağını koyup ısıtın ve hardal tohumunu 5 dakika kavurun. Kimyon ve rezene ekleyip hepsini birlikte 1-2 dakika kavurun. Acı ve sivri biberleri ilave edip, 2 dakika soteleyin. Mercimek, kalan tuz ve zerdeçalı katıp, 10 dakika karıştırarak pişirin. Gerekirse biraz sıcak su ekleyin. Maydanoz ve taze soğanı ekleyip altını kapatın.

3 Balıkları mısır ununa bulayıp, zeytinyağında kızartın. Fazla yağını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın.

4 Mercimeği servis tabağına alın. Üzerine balıkları yerleştirip sıcak olarak servis yapın.



FIRINDA PATATESLİ HAMSİ 4 KİŞİLİK



1 kg hamsi, **900** gram taze patates
5 çorba kaşığı zeytinyağı, **2** adet limonun suyu
3 diş dövülmüş sarmısak, **1/2** demet kıyılmış taze nane
1/2 demet kıyılmış maydanoz, **2-3** çorba kaşığı ekmek kırıntısı
1 çorba kaşığı mısır unu, **1/2** çay kaşığı karabiber, **2** çay kaşığı tuz

1 TAZE patatesleri sebze fırçasıyla yıkayıp incecik dilimler halinde doğrayın ve 1 çay kaşığı tuz ilave ettiğiniz kaynayan suya atın. Patatesleri 5 dakika tencerede tuttuktan sonra süzüp soğuk suya tutun ve kurulayın. Daha sonra 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çay kaşığı tuz ve karabiberle karıştırın.

2 Limon suyu, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, sarmısak, nane ve maydanozu bir kasede çırpın. Başka bir yerde ekmek kırıntısıyla, mısır ununu karıştırın.

3 Hamsileri orta boy bir fırın kabına birbirlerine değecek şekilde sıkıca dizin. Üzerine limonlu sostan gezdirip, patatesleri sıkı bir şekilde dizin. Aynı işlemi bir kez daha tekrarlayıp, ekmek kırıntılı karışımı serpiştirin. Üzerine kalan zeytinyağını gezdirip, pişirme kağıdı ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Pişirme kağıdını çıkarıp, 20 dakika daha üzeri kızarana dek pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

PEYNİR VE ISPANAK DOLGULU PALAMUT
4-6 KİŞİLİK

2 adet büyük boy palamut
250 gram ıspanak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
250 gram tam yağlı beyaz peynir
5 diş dövülmüş sarmısak
1 adet kırmızı soğan
5 dal taze biberiye
4-6 adet defne yaprağı
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

SÜSLEMEK İÇİN:
Limon dilimleri

1 BÜTÜN olarak kullanacağınız palamutların derisi, kafaları ve kuyrukları üzerlerinde kalacak şekilde kılçığını aldırın. İçlerini dikkatlice yıkayıp kurulayın. Üzerlerine bıçak yardımıyla 2-3 yerinden kesikler atın.

2 Zeytinyağı, tuz ve karabiberi bir kapta karıştırın, bu sosla palamutları iyice ovun ve pişirene dek buzdolabında marine olması için dinlendirin. Ispanakları kaynar tuzlu suya atıp 3 dakika sonra kevgirle alıp soğuk suya atın. 2-3 dakika sonra suyunu süzüp kurutun ve ince kıyın.

3 Peynir, sarmısak ve ıspanağı bir kasede iyice karıştırın. Fırın kabının altına ince doğranmış kırmızı soğan halkaları ve biberiye dizin. Üzerine palamutları yerleştirip, ortalarına peynirli karışımı doldurun. Palamutların üzerindeki kesiklere limon dilimi ve defne yaprağı yerleştirin. Aralarında da defne yaprakları koyarak önceden ısıtılmış 220 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

Aklınız da bulunsun

➸ Palamudun yanmaması ve nem ortamı yaratmak için ilk 10 dakika üzerini pişirme kağıdı ile kapatıp sonra açabilirsiniz.

➸ Kullandığınız peynir çok tuzlu ise balığı marine ederken tuz oranını düşürebilirsiniz.



içi dışı lezzet

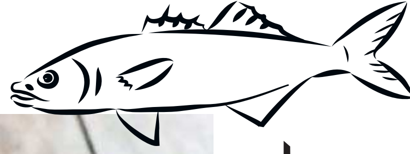
PEYNİR VE ISPANAK DOLGULU PALAMUT

Tarifi yan sayfada

SULTANİ BEZELYE

1/2 kg sultani bezelye
2 çorba kaşığı tereyağı, **1** çay kaşığı tuz

Bezelyeleri temizleyip iyice yıkayın ve kurulayın. Tuzlu suda 3 dakika haşlayıp, buzlu suya çıkarın. Suyunu süzüp, eritilmiş tereyağında 5 dakika soteleyin. Tuz ekleyip ocaktan alın. Balıkla birlikte servis yapın.



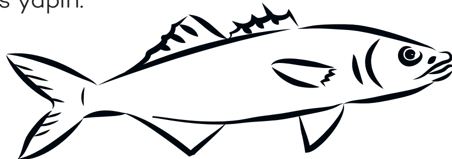
baharat tadı

SARMISAKLI LEVREK ROSTOSU 4 KİŞİLİK

2 adet deniz levreği, **4** çorba kaşığı zeytinyağı
8-10 dal taze kekik veya biberiye
2 çorba kaşığı balzamik sirke veya nar ekşisi, **4** baş sarmısak
7-8 adet siyah havuç, **4-5** adet havuç, **4-5** adet defne yaprağı
1 çay kaşığı karabiber, **1** tatlı kaşığı + **1** çay kaşığı tuz

1 LEVREKLERİ bütün fileto olarak hazırlatın. Balıkları 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile ovalayın. Balıkların arasına taze kekik ve defne yapraklarını yerleştirin. Pişirme ipi ile birkaç yerinden bağlayın. Geniş bir tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağını koyup, tavayı iyice ısıtın. Balıkları dikkatlice tavaya koyup, her iki taraflarını da 5'er dakika mühürleyin.

2 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çay kaşığı tuz ve balzamik sirkeyi karıştırın. Baş sarmısakları bütün olarak pişirme kağıtlarına sarıp, fırın tepsisine yerleştirin. Havuçları da fırın tepsisine yerleştirip önceden ısıtılmış 220 derece fırında 30 dakika pişirin. Havuçlar yarım saat piştikten sonra fırından çıkarıp, aralarına balıkları ve defne yapraklarını yerleştirin. Fırının ısısını 200 dereceye düşürüp yeniden fırına verin ve 20 dakika pişirin. Servis tabağına alıp, yanına enlemesine ikiye kesilmiş sarmısakları yerleştirin. Balzamik sirkeli karışımla birlikte servis yapın.



KAĞITTA NARENCİYELİ VE SARMISAKLI TEKİR 4 KİŞİLİK

1 kg tekir, **3** diş sarmısak
4 çorba kaşığı tereyağı
1'er adet portakal, greyfurt ve limon
1 adet kırmızı soğan
20 adet taze adaçayı yaprağı
1'er adet portakal ve limonun rendelenmiş kabuğu
1/2 çay kaşığı karabiber, **1** tatlı kaşığı tuz

SÜSLEMEK İÇİN:
Kurutulmuş mandalina dilimleri

BALIKLARI yıkayıp kuruladıktan sonra tuz ve karabiber ile harmanlayın. Sarmısakları dövüp, tereyağı ile iyice karıştırın. Balıkların boyutundan biraz daha büyük pişirme kağıtları kesip, teker teker düz bir zemine yayın. Üzerlerine incecik ve halka dilimlenmiş portakal, greyfurt, limon ve soğan yerleştirip, 3'er adet balık koyun. 1 parça sarmısaklı tereyağı ve 1'er adet adaçayı yerleştirip, pişirme kağıdını zarf şeklinde kapatın ve pişirme ipi ile bağlayın. Her bir ipin iç tarafına 1'er adet kurutulmuş mandalina ve defne yaprağı yerleştirin. Fırın tepsisine koyup önceden ısıtılmış 220 derece fırında 10-15 dakika pişirin.

BİBERİYELİ FIRIN PATATES

750 gram taze patates
2 çorba kaşığı zeytinyağı
3 dal taze biberiye, **1** baş sarmısak
1/2 çay kaşığı karabiber, **1** çay kaşığı tuz

Patatesleri incecik dilimleyip, tuzlu kaynar suda 5 dakika haşlayın. Suyunu süzüp, kurulayın. Zeytinyağı, karabiber ve tuzla harmanlayın. Biberiye yapraklarını elinizle sıyırıp, incecik kıyın. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine patatesleri birbirine değmeyecek şekilde yerleştirin. Aralarına kabuklu ve dişlerine ayrılmış sarmısak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 30 dakika pişirin. Balıkla birlikte sıcak servis yapın.

Aşçının notu

➸ Patatesleri biberiye yerine toz kırmızıbiber, kimyon ve karabiber ile karıştırarak baharatlı patates de yapabilirsiniz. Taze patates yerine sarı patatesi soyup parmak şeklinde keserek tarifi aynı şekilde uygulayabilirsiniz.

➸ Patatesi iyice kurutmak patateslerin daha diri olmasını sağlar.





KAĞITTA NARENCİYELİ VE SARMISAKLI TEKİR



Tarifi
yan sayfada



Öneri:
Bu tarifi tekir yerine barbun ile de hazırlayabilirsiniz.

BETÜL EDEPLİ





VİŞNELİ PEYNİRLİ



Tarifi yan sayfada

leziz İKRAMLAR

Betül Edepli, kış akşamlarını daha da keyifli kılan lezzet anları için birbirinden güzel tatlı-tuzlu ikramlar hazırladı.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

VİŞNELİ PEYNİRLİ SARMA
6-8 KİŞİLİK

30 adet orta boy asma yaprağı
30 adet vişne
4 çorba kaşığı tepeleme tulum peyniri
5 çorba kaşığı tepeleme lor peyniri
2 adet soğan, **1** tatlı kaşığı tozşeker
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz

ASMA yapraklarını yumuşayana dek haşlayıp soğumaya bırakın. İç malzeme için soğanları piyazlık doğrayın ve sıvıyağda kavurun. Rengi döndüğünde tozşeker ve tereyağını ilave edip karıştırın. Rengi koyulaşıp karamelize olduğunda ocaktan alın ve tuzunu ayarlayın. Tulum peyniri ve lor peynirini karıştırın. Vişneleri çekirdeğinden ayırıp ikiye böldükten sonra 2-3 dakika yağsız tavada yumuşayana kadar soteleyin. Bir adet asma yaprağını düz bir zemine serin. Üzerine önce karamelize soğan, sonra vişne ve peynir karışımından koyup, çok sıkmadan sarın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayın. Dolapta 15-20 dakika dinlendirip servis yapın.

Aşçının notu:

Vişne ekşimeye müsait olduğundan servis sonrası kalan sarmayı dışarda bekletmeden buzdolabında saklayın.



GİRİT EZMELİ KİŞ 6-8 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
3 su bardağı un, **200** gram soğuk tereyağı,
2 çorba kaşığı buzlu su, **2** çay kaşığı tuz

KALIBI YAĞLAMAK İÇİN:
1 tatlı kaşığı tereyağı

GİRİT EZME İÇİN:
200 gram ufalanmış Ezine peyniri, **3-4** çorba kaşığı lor peyniri
2 diş sarmısak, **1-2** dal fesleğen, **150** gram antepfıstığı
5-6 çorba kaşığı zeytinyağı, **1** tutam tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 çorba kaşığı zeytinyağı, **2** adet domates, **2** adet kırmızı soğan
4-5 diş sarmısak, **1** tutam esmerşeker

1 HAMUR için un, tuz ve soğuk tereyağını geniş bir kaba alıp yoğurun. Hafif toparlanan hamura buzlu su ekleyip tamamen toparlayın. Tereyağının elinizin sıcaklığı ile erimemesine özen gösterin. Kullanacağınız kalıbı yağlayın ve hamuru kalıp boyutunda açıp, içine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirip soğutun.

2 Girit ezme için sarmısak, fesleğen ve antepfıstığını havanda döverek ezin. Kalan malzemeyi ilave edip karıştırın. Soğuyan hamurun üzerine yayın.

3 Üzeri için domates ve soğanı halka şeklinde dilimleyip esmerşeker serpin. Daha sonra zeytinyağını kızdırıp önlü arkalı kızartın. Sarmısakları da aynı şekilde esmerşeker serperek kızartın ve hepsini kişin üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 7-8 dakika kadar pişirip sıcak servis yapın.

pişir paylaş







Şımartan tat

GÜVEÇTE PEYNİR KREMALI TATLI



Tarifi yan sayfada





GÜVEÇTE PEYNİR KREMALI TATLI
4 KİŞİLİK

8 adet baklava yufkası
2 çorba kaşığı tereyağı

CEVİZ KROKAN İÇİN:
1 su bardağı ceviz içi
1 su bardağı tozşeker
1 tatlı kaşığı tereyağı

PEYNİR KREMASI İÇİN:
4 çorba kaşığı labne peyniri
4 çorba kaşığı kaymak
2 çorba kaşığı bal

ÜZERİ İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı
3-4 adet mürdüm eriği

1 CEVİZ krokan için 1 su bardağı tozşekeri eritin. Tereyağı ve ceviz ekleyip karıştırın. Pişirme kağıdı üzerine döküp yayın ve soğuyunca buzdolabına kaldırın. İyice sertleştikten sonra küçük parçalar halinde kırın.

2 Peynir kreması için labne, kaymak ve balı karıştırıp 1-2 saat buzdolabında dinlendirin.

3 Bir adet baklava yufkasını dörde katlayın. Yağlanmış porsiyonluk güveç kabının içine ilk katı kenarlardan hafif sarkacak şekilde yerleştirin. Üzerine hazırladığınız kremadan bir çorba kaşığı kadar koyun. Aynı şekilde katlanmış 1 adet baklava yufkası ile üzerini kaplayın. Kalan baklava yufkaları ile aynı şekilde 3 güveç kabı daha hazırlayın. Tereyağını eritip güveç kaplarının üzerine dökün ve önceden ısıtılmış180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

4 Mürdüm eriklerini dörde bölüp, tereyağında her taraflarını 1-2 dakika kızartın. Soğuyan tatlıların üst katına kalan kremayı pay edip, mürdüm eriği ve krokanla süsleyerek servis yapın.





TARHANA KRAKER VE HAYDARİ DİP SOS 4-6 KİŞİLİK

TARHANA KRAKER İÇİN:
2 çorba kaşığı toz tarhana
200 gram un, **100** gram soğuk tereyağı
2 çorba kaşığı rendelenmiş eski kaşar peyniri, **2** çay kaşığı pulbiber
2 dal taze kekik, Yarım çorba kaşığı domates salçası
3-4 yaprak taze fesleğen, **2** çorba kaşığı süzme yoğurt
2 adet yumurta sarısı, Bir tutam tuz

HAYDARİ SOS İÇİN:
2 su bardağı süzme yoğurt, **50** gram tereyağı
1 çorba kaşığı kuru nane, **1** diş sarmısak, Bir tutam tuz

1 TARHANA kraker için 1 adet yumurtanın akını ve sarısını ayırın. Un ve tuzu karıştırıp ortasını havuz şeklinde açın. Elinizle küçük parçalara ayırdığınız taze baharatları, küp doğranmış soğuk tereyağını ve 1 adet yumurta sarısı hariç diğer malzemeyi ekleyip yoğurun.

2 15-20 dakika buzdolabında dinlendirin ve merdane ile 1.5-2 cm kalınlığında açıp dikdörtgen şeklinde kesin. Bu aşamada tereyağının eridiğini hissederseniz 10-15 dakika buzdolabında dinlendirin. Çırpılmış yumurta sarısını üzerlerine sürüp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin.

3 Haydari için tereyağını bir tavada ısıtıp, nane ve rendelenmiş sarmısak ekleyip kızdırın. Daha sonra ılınması için kenara alın. Süzme yoğurt ve tuzu karıştırın. Tereyağı ılınınca yoğurtla karıştırıp dolapta 1-2 saat dinlendirdikten sonra krakerle beraber servis yapın.

HELVA-İ BAL 6-8 KİŞİLİK

2 su bardağı un
2 su bardağı eritilmiş tereyağı
2 su bardağı bal
1 su bardağı kavrulmuş tatlı badem
1 çorba kaşığı gül suyu

TABANI İÇİN:
Badem

BADEMLERİ iri kalacak şekilde robottan geçirin. Tereyağının üzerine un ve bademi ekleyin. Unun rengi dönene dek sürekli karıştırarak kavurun ve ocağını altını kapatın. Helva soğumadan azar azar gül suyu ve bal ilave ederek karıştırın. Balı tamamen yedirdikten sonra kapağını kapatın. 1 saat demlendirdikten sonra servis kaplarına aktarın. Bademle süsleyerek servis yapın.





LAVANTALI KADAYIF CHEESECAKE 6-8 KİŞİLİK

TABANI İÇİN:
300 gram tel kadayıf, **50** gram tereyağı, **50** gram kaymak

KREMASI İÇİN:
1 litre (5 su bardağı) süt, **3-4** dal taze lavanta, **3** çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı nişasta, **2** adet yumurta sarısı
Bir buçuk su bardağı tozşeker, **2** paket vanilya
1 tatlı kaşığı tereyağı, **400** gram labne peyniri, **200** ml krema

ÜZERİ İÇİN:
8-10 adet böğürtlen, **2-3** çorba kaşığı taze lavanta

1 TABANI için kaymak ve tereyağını bir tavaya alıp kızdırmadan eritin. Bu karışımı tel kadayıfa yedirin ve orta boy bir kelepçeli kek kalıbına bastırarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri tamamen kızarana kadar pişirin ve soğutun.

2 Kreması için sütü lavanta ile kaynatın. Daha sonra süzün ve soğutun. Üzerine un, nişasta, yumurta sarısı, tozşeker ve bir paket vanilya ekleyin. Ocağa oturtup orta ateşte kıvam alana kadar devamlı karıştırarak pişirin. Kaynamaya başladıktan 2-3 dakika sonra ocaktan alın. Kalan vanilya ve tereyağını ekleyip kremayı soğutun.

3 Labne peynirinin suyunu süzün ve lavantalı muhallebiye ilave edin. Kremayı çırparak köpürtün ve karışıma ekleyin. Daha sonra kadayıf tabanın üzerine yayın. Mümkünse bir gece, en az 5-6 saat buzdolabında dinlendirin. Kalıptan çıkarıp servis tabağına alın. Lavanta ve böğürtlenle süsleyerek soğuk servis yapın.

Aşçının notu

Taze lavanta bulamazsanız tarifin kremasını 2 çorba kaşığı kuru lavanta kullanarak da hazırlayabilirsiniz.



EMİNE TUNADAN
zamansizlezzetler@gmail.com









Kimi Hindistan'dan, kimi Ortadoğu'dan, kimi de Kuzey Afrika'dan yola çıkıp sofralarımıza konuk olan baharat karışımları, yemeklere yepyeni renk, tat ve doku kazandırır. ***Emine Tunadan***, hem baş döndürücü kokularıyla iştah kabartan farklı ülkelerin mutfaklarının en gözde baharat karışımlarını hem de bu karışımların kullanıldığı ilgi çekici tarifler hazırladı.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

BAHARAT YOLUNDA lezzet serüveni



Tabil nedir?

Buram buram kişniş kokan tabil, özellikle salatalar için muhteşem bir baharat karışımıdır. Tunus'a özgü bu baharat karışımını hamurişi yaparken iç malzemesine ve pilavlarınıza ekleyebilirsiniz.

TABİL

100 gram kişniş tohumu
30 gram Karaman kimyon tohumu
2 diş soyulmuş sarmısak
1/2 tatlı kaşığı acı toz chili biberi

KİŞNİŞ ve kimyonu havanda kabaca ezin. Yeterince kırılıp ufalandıktan sonra bir fırın tepsisine yayıp 110 derece fırında yarım saat kurutun. Fırını kapatıp soğuyana kadar içinde bekletin. Sarmısak ve baharat karışımını havana alıp ezmeye devam edin. Toz chili biberi ekleyip iyice karıştırdıktan sonra kullanabilir ve fazlasını kapaklı bir kavanoza koyup, buzdolabında 2-3 hafta süreyle saklayabilirsiniz.



PANCAR VE HAVUÇ TURŞUSU SALATASI 6-8 KİŞİLİK

1 çorba kaşığı tabil, **1** adet bayat tam buğday ekmeği
6 adet yumurta, **250** gram pancar turşusu
300 gram havuç turşusu, **150** gram üç çeşit karışık yeşil zeytin
1 Türk kahvesi fincanı üzüm sirkesi, **1/2** su bardağı sızma zeytinyağı, nane yaprakları

1 BAYAT ekmeği 1 cm kalınlığında dilimleyin. Yumurtaları haşlayıp soğumaya bırakın. Pancar ve havuç turşularını küçük küp şeklinde doğrayın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın.

2 Pancar turşusu, havuç turşusu ve zeytinleri büyük bir kasenin içine alın. Tabil, sirke ve zeytinyağını ekleyip iyice harmanlayın.

3 Ekmekleri fırının ızgara teline dizip önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafifçe kızartın. Servis tabağına dizip üzerine suyuyla birlikte salatayı paylaştırın. Yumurtaların kabuğunu soyup elma dilimi şeklinde dörde bölün. Ekmek dilimlerinin üzerine koyun. Tabil serpiştirip nane yapraklarıyla süsledikten sonra servis yapın.

Tabak ve aksesuarlar: La Creuset / Crate & Barrel



DÖRT BAHARAT

100 gram tane beyaz biber
2 adet muskat
3 adet çubuk tarçın
2 çay kaşığı karanfil

TÜM malzemeleri havana alın. İyice ufalanana kadar ezin. Kullandıktan sonra kalan fazlasını kapaklı bir kavanoza koyup 2 ay süreyle muhafaza edebilirsiniz.



Aşçının notu

Meyveli kekler, bisküvi, puding, terine gibi tariflere ekleyebileceğiniz "dört baharat" etkileyici bir aromaya sahiptir.

PEYNİR TERİNE 6 KİŞİLİK

1 çorba kaşığı dört baharat
450 gram koyun peyniri
450 gram taze lor peyniri
200 gram labne peyniri
1 kutu (**200** ml) krema
2 çorba kaşığı limon suyu
2 adet yaprak jelatin
60 ml sıcak su
6 adet yumurtanın akı

ÜZERİ İÇİN:
1 su bardağı kıyılmış frenk soğanı
1 çorba kaşığı dört baharat

1 KOYUN peynirini geniş bir kabın içine alıp çatalla ezerek pürüzsüz bir kıvama getirin. Lor peyniri, labne peyniri ve limon suyu ekleyip ezmeye devam edin. İyice pürüzsüz bir kıvam aldığında krema ve dört baharat ekleyip karıştırmaya devam edin.

2 Yaprak jelatinleri soğuk suda 8-10 dakika bekletip yumuşamalarını sağlayın. Sudan alıp elinizle sıkarak suyunu iyice süzün. Sıcak suya ekleyip iyice karıştırın. Karışım ılındığında peynirli karışıma ilave edip iyice karıştırın.

3 Yumurta aklarını büyük bir kase içinde mikserle köpük gibi olana kadar çırpın. Peynirli karışıma yavaşça ekleyip, ahşap bir spatula ile aşağıdan yukarıya doğru karıştırın. Orta boy baton kek kalıbını streç filmle kaplayın. Karışımı kalıba döküp üzerini kaşığın tersiyle düzeltin. Kabın üzerini streç filme kapatın ve derin dondurucuda 1 gün dinlendirin. Dilimleyip üzerine dört baharat ve kıyılmış frenk soğanı serptikten sonra servis yapın.

SEBZELİ VE KUZU ETLİ TAJİNE

4-6 KİŞİLİK

MARİNE HARCI İÇİN:

1 çorba kaşığı toz kimyon
1 çorba kaşığı tatlı toz kırmızıbiber
1 çorba kaşığı toz zerdeçal
1 çay kaşığı acı toz chili biberi
2 adet iri doğranmış kırmızı soğan
1 parça fındık büyüklüğünde taze zencefil
200 ml sızma zeytinyağı, **3** diş sarmısak
4 adet limonun suyu, **1** çorba kaşığı bal
1 avuç kıyılmış maydanoz, **1** avuç taze kişniş

TAJİNE İÇİN:

6 adet kuzu incik, **4** çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet tuzda bekletilmiş limon
2 adet büyük boy havuç, **2** adet kırmızı soğan
12 adet kuru erik, **2** dal nane

SERVİS İÇİN: Harissa

1 MARİNE için kimyon, tatlı toz kırmızıbiber, zerdeçal ve chili biberini bir tavaya alıp çok kısık ateşte aroması belirginleşene dek kavurun.

2 Baharatlarla beraber tüm marine malzemesini mutfak robotunda kıvam alana kadar çekin.

3 Marine harcı ve etleri karıştırıp kabın üzerini streç filmle kapatın. Buzdolabında bir gece bekletin.

4 Havuçları halka, soğanları iri parçalar halinde doğrayın. Tuzda bekletilmiş limonları dörde kesin.

5 Etin üzerindeki marine harcını sıyırın. Zeytinyağını büyük bir tavada ısıtın. Eti hafifçe kızartıp fırın tepsine alın. Etin arasına havuç, limon ve soğan dilimleri ile erikleri ilave edin. Üzerine marine harcını gezdirin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında etler yumuşayıp kemikten ayrılır hale gelinceye kadar pişirin. Nane yaprakları ile süsleyip yanında harissa ile birlikte servis yapın.

Harissa deyince...

Acı sevenlerin gözdesi olabilecek bir tadı olan harissa, Tunus'a özgü bir karışımdır. İçindeki acı miktarını damak tadınıza göre azaltıp çoğaltabilirsiniz. Kuskus ve tajine tariflerine çok yakışır.





HARİSSA

100 gram kurutulmuş chili biberi
6 diş soyulmuş sarmısak
1 çorba kaşığı deniz tuzu
50 gram kimyon tohumu

BİBERİN sap ve tohumlarını çıkarın. 3-4 dakika süreyle kaynar suda bekletin. İnce parçalar şeklinde doğrayıp havanda ezin. Sarmısak, tuz, kimyon tohumu ilave edin. Pütürsüz ve yumuşak kıvamlı olana kadar ezmeye devam edin. Damak tadınıza göre sızma zeytinyağını ilave edip kapaklı bir kavanoza doldurun. 2 ay süreyle buzdolabında taze olarak saklayabilirsiniz.

Tuzda bekletilmiş limon:

Yemeğe narin bir ekşilik vermek için kullanılan tuzlu limon yapmak için küçük ve kalın kabuklu limonlar iyice yıkanıp kurulanır ve tamamen koparmadan dikine elma dilimi şeklinde kesilir. Kesik yüzlere bolca kalın tuz dökülüp, cam bir kavanoza yerleştirilir. Boş kalan aralara tuz eklenir. Üzerine limon suyu ve kaynatılıp soğutulmuş su ilave edilip kapağı sıkıca kapatılır. 3 günün sonunda kavanoz günaşırı ters yüz edilerek serin ve karanlık bir yerde 3 hafta boyunca bekletilir. 3 haftanın sonunda tuzda limonlar hazırdır. 6 ay boyunca tazeliğini korur. Bu limonları salatadan et yemeklerine soslardan güveçlere pek çok yemekte kullanabilirsiniz.





DUKKAH

175 gram susam
50 gram kimyon
75 gram fındık içi
50 gram kişniş tohumu
2 çay kaşığı deniz tuzu
1/2 tatlı kaşığı tane karabiber

SUSAMI yapışmaz yüzeyli tavaya alıp orta ateşte sürekli karıştırarak kavurun. Soğuduktan sonra havana alın. Kimyon ve fındık içini de ayrı tavalarda hafifçe kavurun. Soğuduktan sonra havana ekleyip ezmeye başlayın. Kişniş tohumu, deniz tuzu ve tane karabiberi ekleyip iyice ufalanana dek ezmeye devam edin. Dukkahın fazlasını kavanoza doldurup 3 hafta saklayabilirsiniz.

HAVUÇ VE DUKKAH BAHARATLI HUMUS 4-6 KİŞİLİK

2 çorba kaşığı dukkah, **3** adet büyük boy havuç
2 diş sarmısak, **6** çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 adet limon, **1** su bardağı haşlanmış ve kabukları soyulmuş nohut
3 çorba kaşığı tahin, **2** çorba kaşığı süzme yoğurt
Taze çekilmiş karabiber, tuz

ÜZERİ İÇİN:
Dukkah, sızma zeytinyağı, **2** dal nane

HAVUÇLARI temizleyip iri parçalar halinde doğrayın. Fırın kabına alıp üzerine kabukları soyulmuş sarmısak ilave edin. Tuz, karabiber ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yumuşayıncaya kadar pişirin. Havucu fırından alıp sıcakken ezip karıştırın. Limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın ve havuçlu karışıma ilave edin. Nohut, dukkah, tahin ve yoğurdu ekleyip iyice karıştırın. Karışımın kıvamı pürüzsüz olmalı. Gerekirse tuz ilave edin. Üzerine sızma zeytinyağı gezdirip dukkah serpin. Nane yapraklarıyla süsleyin. Yanında tavada pişirilmiş pidelerle birlikte servis yapın.



Dukkah hakkında

Ortadoğu kökenli olan dukkah, Suriye ve Lübnan'da çok ünlüdür. İçindeki kavrulmuş susam ve fındıktan dolayı tatlımsı bir tada sahiptir. Hafif taneli, dişe gelir olarak yenilmesi tavsiye edilir. Çok hafif tatlımsılığı olan yemekler ve tatlı hamurişlerine eklenebilir. Yemeklere katılabildiği gibi yemeklerin yanında da servis edilebilir.

Garam masala

Kuzey Hindistan'ın en gözde baharat karışımlarından biri olan garam masala, yemeklere servisten hemen önce veya yemek piştikten sonra ilave edilir.

NOHUT SALATALI MEZGİT
4 KİŞİLİK

MEZGİT İÇİN:

1 çay kaşığı garam masala
4 adet mezgit fileto
1 çay kaşığı toz zerdeçal
1'er çay kaşığı toz kimyon ve toz kişniş
2 tutam toz chili biberi, **300** gram un
4 çorba kaşığı limon suyu
1/2 su bardağı sızma zeytinyağı

NOHUT SALATASI İÇİN:

1 çay kaşığı garam masala
200 gram haşlanmış nohut
3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
3 diş sarmısak
1 parça fındık büyüklüğünde taze zencefil
1 adet soğan, **8-10** adet kiraz domates
1/2 limonun suyu, **1/2** demet taze kişniş, tuz

SERVİS İÇİN:

Garam masala
Tuzda bekletilmiş limon dilimleri
Taze kişniş yaprakları

1 NOHUT salatası için, zeytinyağını tavada ısıtın. Kıyılmış sarmısak, zencefil ve jülyen doğranmış soğanı ekleyip 1 dakika kavurun. Garam masala ve tuzu ilave edip tavayı ocaktan alın. Nohut ve ikiye kesilmiş domates ekleyip karıştırın. Kişniş yaprakları ve limon suyu ile tatlandırıp kenara alın.

2 Mezgit için garam masala, zerdeçal, kimyon, kişniş, chili biberi ve limon suyunu yayvan bir kapta karıştırın. Mezgit filetoları baharat karışımına bulayıp buzdolabında kapaklı bir kabın içinde 10 dakika bekletin.

3 Zeytinyağını bir tavaya alıp ısıtın. Mezgit filetoları yayvan bir kabın içine yaydığınız una bulayıp zeytinyağında kızartın.

4 Üzerine garam masala serpip, limon dilimleri, taze kişniş yaprakları ve nohut salatasıyla servis yapın.

aromatik

Besbase bitkisi nedir?

Macis adıyla da bilinen bu bitki, küçük hindistancevizi ağacının tohumlarının üstünü saran zara denmektedir. Kılıf şeklindeki bu zarın kurutulması ile kullanılmaktadır. Kokusu kuvvetli ve tadı oldukça yakıcıdır. Tazeyken parlak kırmızı olan rengi kurutulduğunda kahverengiye dönüşür.



GARAM MASALA

100 gram kişniş tohumu
100 gram kimyon tohumu
4 çay kaşığı karanfil, **4** adet çubuk tarçın
4 çay kaşığı tane karabiber, **40** adet kakule tohumu
6 adet defne yaprağı, **2** parça besbase bitkisi

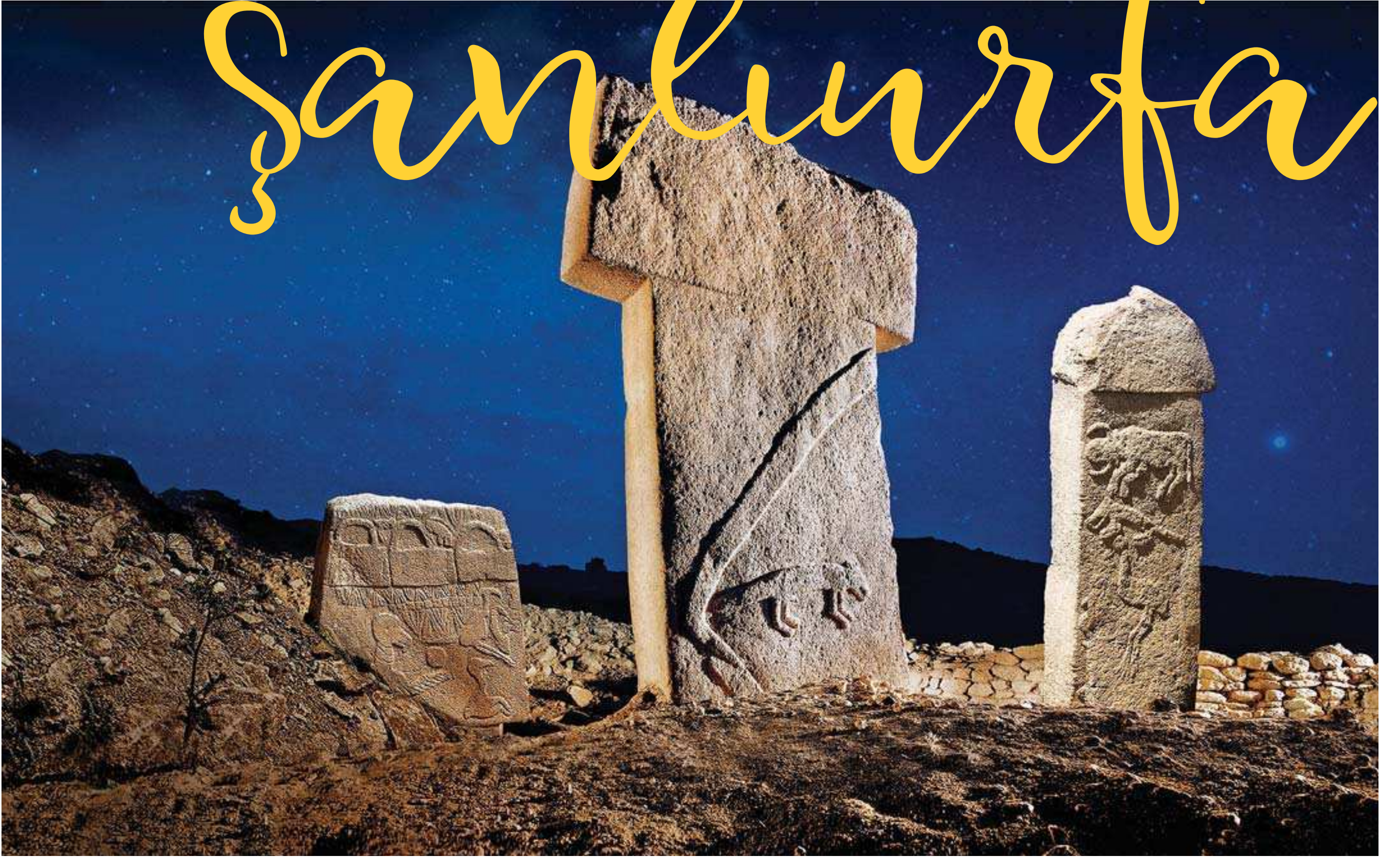
KİŞNİŞ ve kimyon tohumunu tavada hafifçe kavurun. Soğuduktan sonra karanfil, çubuk tarçın, tane karabiber kakule tohumlarıyla beraber havanda dövün. Baharatlar iyice ufalanmaya başladığında defne yaprağı ve besbase ilave edip dövmeye devam edin. Tüm malzemeler iyice ezildikten sonra kullanabilir. Fazlasını kapaklı bir kavanozda 2 ay süreyle muhafaza edebilirsiniz.



ESRA DÜZDAĞ ATEŞ

İnsanlığın Göbekli Tepe'de başlayan mutfak hikayesi Şanlıurfa'da gelecekle buluşuyor... "Medeniyetlerin beşiği" olarak anılan bu kadim şehrin 12 bin yıllık mutfak zenginliğini hatırlamak ve hatırlatmak için Şanlıurfa'daydık...

TARİH YENİDEN CANLANIYOR Şanlıurfa



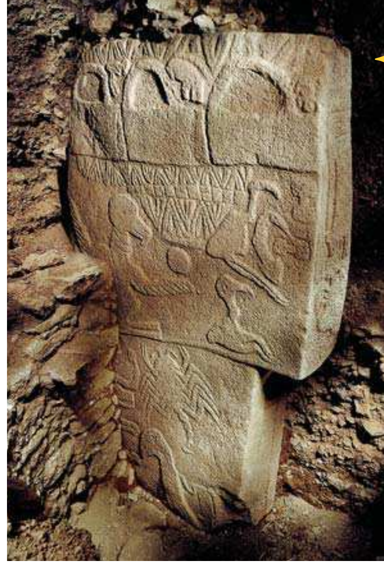


Etkinlikler kapsamında Cevahir Han'da düzenlenen "Gelenek ve Gelecek" Şanlıurfa Uluslararası Mutfak Atölyesi'nde yerel tatlar ünlü şefler tarafından yorumlandı.



Tarihin en eski heykeli

İnsanlık tarihinin iyi korunagelmiş, doğal büyüklükteki (1.80 metre) en eski heykeli "Urfa/Balıklıgöl Heykeli", 12.000 yıl öncesine ait.



GÖBEKLİ TEPE

Yerleşik yaşama geçişle ilgili mevcut bilgileri alt üst edecek buluntularla tüm dünyanın ilgi odağı haline gelen Göbekli Tepe'nin, MÖ 10 bin, yani günümüzden 12 bin yıl öncesine tarihlenen Çanak Çömleksiz Neolitik döneme ait bir inanç merkezi olduğu düşünülüyor. Ya da şöyle söyleyelim; Göbekli Tepe, Nuh Tufanı ve Stonehenge'den 6 bin yıl, Mısır Piramitleri'nden ise 7 bin yıl daha eski... Medeniyetlerin, avcı-toplayıcı toplulukların nasıl evrildiğine dair teorilerin ve tarih kitaplarının yeniden yazılmasına işte bu bölge sebep oldu. Ayrıca yerleşik hayata geçişi temsil eden kültür bitkisi buğdayın atasına da Göbekli Tepe eteklerinde rastlanıyor. Şimdiye dek kazılan alanda 20 tapınak olduğu sanılıyor. Bu tapınakların da henüz sadece 5'i gün ışığına çıkmış. Kazıyı başlatan ve uzun yıllar kazı başkanlığını yapan ve birkaç yıl önce vefat eden Klaus Schmidt'in "Dünya üzerinde bir cennet varsa cennet burada" diye tanımladığı Göbekli Tepe, Ocak 2018 itibariyle resmi olarak ziyarete açılmış durumda... İnsanlığın elindeki tek aracın keskin bir kaya parçası olduğu bir çağda, T şekilli sütunları nasıl şekillendirip süslediklerini görmek, gerçekten çok etkileyici... Hepsi bir yana, Göbekli Tepe'nin henüz sadece %5'i kazıldığı için, ilerleyen yıllar içinde bizi ne gibi sırların beklediğini de henüz bilmiyoruz...

Çiğ köfte... Bize eşlik eden rehberimizden, ilk çiğ köftenin, ceylan eti ve bulgurla yapıldığı bilgisini ediniyoruz. "Cenaze bekler, çiğ köfte beklemez" sözü ise çiğ köftenin yöre halkı için önemini ve taze tüketilmesi gereken bir yiyecek olduğunu ifade ediyor.



Yer-gök isot... Şanlıurfa'da biberin her türlüsüne "isot" deniyor. Buradan isot ve fıstık almadan dönene henüz rastlanmamış!

Bugüne kadar Şanlıurfa'ya dair pek çok şey duymuş olabilirsiniz. Balıklıgöl, Harran, Halfeti gibi eşsiz değerlere sahip, peygamberler kenti, inançlar diyarı olarak bilinen ve son dönemde Göbekli Tepe ile uygarlık tarihinin yeniden yazılmasına neden olan bu kadim şehrimiz, dünyanın sayılı gastronomi merkezlerinden biri olmayı da çoktan hak ediyor...

"İlklerin şehri", "medeniyetlerin doğduğu ve buluştuğu şehir" olarak anılan Şanlıurfa, geçtiğimiz günlerde önemli bir uluslararası etkinliğe ev sahipliği yaptı.

"Şanlıurfa'da Tarih Yeniden Canlanıyor" projesi kapsamında gerçekleştirilen "Gelenek ve Gelecek" etkinlikleri için, şefler, yemek yazarları ve gastronomi dünyasının önde gelen isimleriyle, bu büyüleyici şehirdeydik. Şanlıurfa Valiliği, Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi ve Karacadağ Kalkınma Ajansı işbirliğinde gerçekleştirilen etkinlikler kapsamında uluslararası mutfak atölyeleri de düzenlendi. Şanlıurfa mutfağının yerelden evrensele açılması anlamında önemli adımlardan biri olması amaçlanan bu atölyelerde ünlü şeflerin gastro-showları ilgiyle izlendi.

Etkinliğin ilk günü, ünlü şeflerin Urfa'nın geleneksel but sarması ve isot salatasını yorumladıkları " 3 Şef 3 Yorum" başlıklı gastro-show bölümünde; Le Cordon Bleu ve Özyeğin Üniversitesi eğitmenlerinden Fransız şef Arnaud DeClercq, ünlü şef Hazer Amani ve Şanlıurfalı yerel şef Hatice İnan'ın eş zamanlı olarak uyguladıkları lezzetler, Şanlıurfa mutfağının yerelden evrensele açılması anlamında önemli adımlardan biri oldu.

Etkinliğin ikinci gününde Şanlıurfa'daki yiyecek-içecek işletmeleri, şefler, oteller ve sektör paydaşlarına yönelik olarak Cevahir Han'da düzenlenen atölye çalışmalarında ulusal ve uluslararası platformda birçok başarıya imza atmış şeflerimizden Eyüp Kemal Sevinç, Ebru Baybara Demir ve Hazer Amani, Şanlıurfalı şefler ve Harran Üniversitesi Aşçılık Bölümü öğrencileri ile mutfağa girerek kentin yiyecek-içecek işletmelerinin dünya standartlarını yakalaması adına örnekleri paylaştı.

Etkinlikler; yöre mutfağının gelenekselliğinin modern çağın bilgisi ile harmanlanarak gelecek nesillere aktarılması ve en nihayetinde Şanlıurfa'nın dünyadaki en önemli turizm trendi olan "gastronomi turizmi" alanında rekabet gücünün artırılmasına katkıda bulunmuş oldu.



Harran...

Dünyanın ilk üniversitesinin, Harran'da kurulduğu yönünde araştırmalara rastlamak mümkün.





Sabah ritüeli...

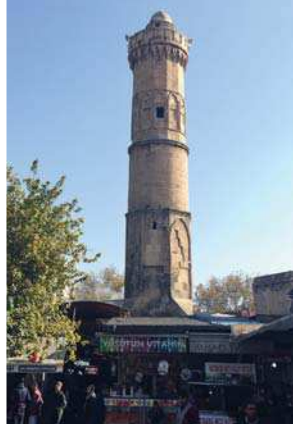
Sabahın erken saatlerinde Urfa sokaklarında dolaşırken fırınlardan yayılan pide kokularına, közlenmiş biber, domates, patlıcan ve patatesler eşlik ediyor.

Şehir merkezinde BİR GÜN...

Şanlıurfa, 200'ün üzerinde tarihi ev ve yüzyıllarca öncesine dayanan konakları, labirenti andıran daracık sokakları, rengarenk, hareketli çarşılarıyla insanı içine alan, saatlerce dolaşsanız sıkılmayacağınız bir şehir merkezine sahip... Şehirdeki ilk gününüzde müzeleri, camileri, medreseleri gezip Balıklıgöl ve civarını dolaştıktan sonra otantik değerini hala koruyan Kazzaz Pazarı/Bedesten'de alışveriş yapabilir, geçmişi 1563'e dayanan Gümrük Hanı'nda soluklanıp menengiç kahvenizi yudumlayabilirsiniz. Öncesinde güne geleneksel tiritle mi, ciğerle mi, "lolaz" dürümüyle mi başlarsınız bilemem ama dolaşırken adım başı karşınıza çıkacak sokak lezzetlerine, ciğerci ve kebapçılara karşı koymakta zorlanacağınızı da şimdiden hatırlatalım! Bu yüzden benim tavsiyem, rotanızı önceden belirleyip azar azar yiyerek pek çok farklı lezzeti tatmak olacaktır. Tüm bunlara eşlik eden ortak özellik ise halkın ve esnafın güleryüzlü-misafirperver yaklaşımı...

Arkeoloji ve Mozaik müzelerinin de mutlaka görülmesi gerek. Türkiye'nin en büyük müze kompleksi olan Şanlıurfa Arkeoloji Müzesi'nde en heyecan verici bölüm ise Göbekli Tepe tapınağının tam bir replikası ve dünyanın bilinen en eski heykelinin sergilendiği bölümler... Ayrıca Haleplibahçe Mozaik Müzesi'nde dünyanın en eski mozaik koleksiyonlarını görmek de son derece özel bir deneyim...







Şanlıurfa'nın ev sahipliği yaptığı sayısız medeniyetin izlerini, soluduğunuz havada bile hissetmek mümkün.



Lolaz (börülce) dürümü



Ciğer kebabı... Şanlıurfa'nın en sevilen tatlarından ciğer kebabı, yaz aylarında pek tüketilmediği gibi, sabah namazından hemen sonraki saatlerde ve akşam güneş battıktan sonra yeniliyor.

TADI CENNETTEN

Trabzon hurması

Cennet hurması olarak da bilinen ve ülkemizde en çok yetiştirildiği yörenin adıyla anılan Trabzon hurmasının pek çok farklı çeşidi bulunuyor. Ülkemizde en çok sevilen türleri ise sertken buruk olan ve olgunlaşıp yumuşayınca yenen "Hachiya" ile çikolatalı hurma denilen, sertken yenen ve tadı buruk olmayan "Fuyu". ***Hülya Işık,*** bu leziz meyve ile sıra dışı tarifler geliştirdi.

Aklınızda bulunsun!

Trabzon hurmasını püre halinde kullanacaksanız olgun olanlarını tercih edin ve meyvelerin kabuğunu alıp, çekirdeklerini çıkardıktan sonra blenderden geçirin. 1 adet orta boy Trabzon hurmasından yaklaşık 1 çay bardağı püre elde edebilirsiniz.

Fotoğraflar ve Styling: **SELENAY KÜBRA KOÇER**

TRABZON HURMALI VE BOZALI ÇÖREK

8-10 KİŞİLİK

1 adet Trabzon hurması
500 gram un
1 paket instant maya, **1**'er çay kaşığı zerdeçal, tarçın, yenibahar, mahlep
1 adet yumurta
1/2 çay bardağı ılık su
1 çay bardağı boza
1 su bardağı sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
Susam

HAMUR için öncelikle Trabzon hurmasının çekirdeklerini çıkarın ve kabuklarını alın. Daha sonra blenderden geçirip püre haline getirin. Un, tuz, maya ve baharatları derin bir yoğurma kabında iyice karıştırın. Yumurtanın akını ve sarısını ayırın. Sırasıyla ılık su, boza, yumurta akı ve 1 çay bardağı Trabzon hurması püresi ekleyip yoğurmaya başlayın. Trabzon hurması ve bozanın yapısından ötürü hamur elinize yapışmaya başlayabilir. Hamur elinize yapışmaya başlayınca yavaş yavaş sıvıyağ dökerek yoğurmaya devam edin. Yağın yarısını hamur pürüzsüz bir hal alana kadar ekleyerek yoğurun. Ardından hamuru oda sıcaklığında mayalanmaya bırakın. Hamuru kenarlarından ortaya doğru kalan sıvıyağ ile yağlayarak katlayıp, 20 dakika tekrar mayalanmaya bırakın.
Bu işlemi 2-3 kez tekrarlayın. Mayalanma işlemi bittikten sonra hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle yuvarladıktan sonra pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin. Üzerine ayırdığınız yumurta sarısını sürüp susam serptikten sonra önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri iyice kızarana kadar pişirin.



Nasıl biliniyor?

Trabzon hurması, cennet hurması, cennet meyvesi, cennet elması, frenk hurması, Zeus'un meyvesi, Japon elması, uruk hurması, Akdeniz hurması, ambe, amme olarak da adlandırılıyor.

Aşçının notu

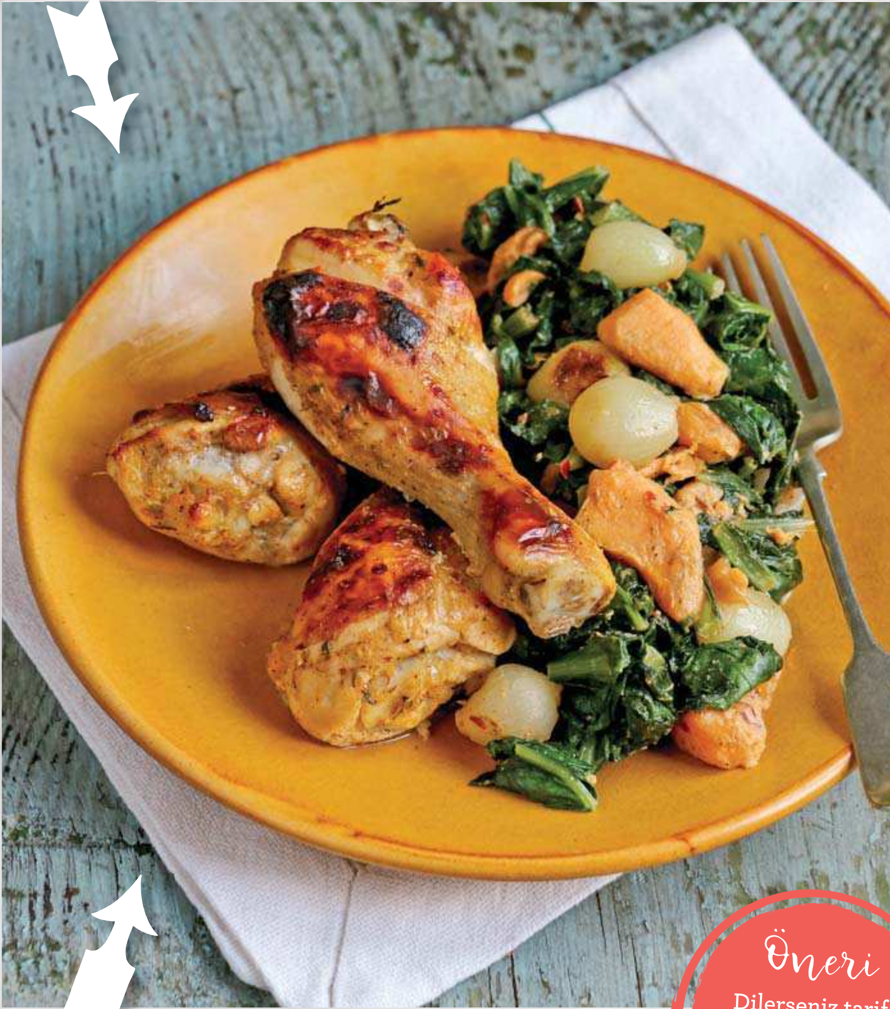
Farklı unlardan yapılan hamurlar farklı kıvamlarda olabilir. Bu nedenle kulak memesinden biraz daha yumuşak bir hamur elde edecek şekilde ideal kıvamı ayarlayabilirsiniz.

TATLI-EKŞİ SOSLU BAGET 4-6 KİŞİLİK

8-10 adet tavuk baget

MARİNE ETMEK İÇİN:
3-4 çorba kaşığı Trabzon hurması püresi, **2** çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı yoğurt, **1** tatlı kaşığı soya sosu, **3-4** dal taze kekik, **1** adet büyük boy limon
1 adet misket limonu, **1** çay kaşığı tuz, **1** tutam karabiber

MİSKET limonu ve limon hariç tüm malzemeyi karıştırın. Limon ve misket limonunun önce kabuklarını rendeleyin. Ardından suyunu sıkıp sosa ekleyin ve iyice karıştırın. Bagetleri sosa katıp iyice harmanladıktan sonra kabın üzerini streç filme kapatıp bir gece buzdolabında dinlendirin. Dilerseniz pişirme kağıdı serili fırın tepsisine koyup önceden ısıtılmış 180 derece fırında veya tavada iyice kızarıp içi yumuşayana kadar pişirin.



Öneri
Dilerseniz tarife 1-2 çorba kaşığı pirinç veya bulgur ekleyebilirsiniz.

TRABZON HURMALI PAZI KAVURMASI 2-4 KİŞİLİK

1 demet pazı, **2** adet çikolatalı Trabzon hurması
10-12 adet arpacık soğan, **1** çorba kaşığı tepeleme tereyağı
1'er çay kaşığı, tuz, pulbiber, karabiber

PAZI yapraklarını iyice yıkayın ve irice doğradıktan sonra bir kenara alın. Arpacık soğanları ayıklayın. Çikolatalı Trabzon hurmalarının kabuğunu soyup iri küp şeklinde doğrayın. Tereyağını geniş bir tavada eritip arpacık soğanları kavurun. Hafif karamelize olduktan sonra hurmayı da ekleyip kavurmaya devam edin. 5-6 dakika soteledikten sonra pazı yapraklarını ilave edip suyunu salana kadar kavurun. Tuz ve baharatları ekleyip tüm suyunu çekene kadar pişirin. Suyunu çektikten sonra ocaktan alıp, tavuk bagetlerle beraber servis yapın.

TRABZON HURMALI PASTA 8-10 KİŞİLİK

TABANI İÇİN:
1.5 paket kedidili(1 paket 200 gram)
1 su bardağı süt, **1** tatlı kaşığı tarçın

KREMASI İÇİN:
3 adet yumurta sarısı, **70** gram tozşeker
200 gram labne peyniri
4 paket krem şanti, **2** çay bardağı süt

JÖLESİ İÇİN:
2 su bardağı Trabzon hurması püresi
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çorba kaşığı nişasta, **1/2** çay bardağı su

SÜSLEMEK İÇİN:
1 adet çikolatalı Trabzon hurması
1 çorba kaşığı tozşeker
Toz antepfıstığı, file badem

1 KREMASI için yumurta sarılarını tozşekerle beraber krema kıvamına gelip iyice beyazlaşana kadar çırpın. Kıvam alınca labneyi ekleyip çırpmaya devam edin. Başka bir kapta krem şanti ve sütü çırpın. Kaymak gibi bir kıvam alınca labneli karışıma ekleyip bir spatula yardımıyla yavaşça karıştırın. Tüm malzemeler karışıp pürüzsüz bir kıvam alınca kabın üzerini streç filmle kapatıp buzdolabına koyun.

2 Tabanı için büyük bir kelepçeli kalıbın veya cheesecake kalıbının tabanını streç film veya pişirme kağıdı ile kaplayın. Süt ve tarçını karıştırıp kedidillerini bu karışıma buladıktan sonra yanlamasına kalıba yerleştirin. Kalıpta kalacak küçük boşluklar için kedidillerini kırarak tüm tabanı kaplayın. Ardından hazırladığınız kremayı döküp üzerini düzelttikten sonra buzdolabına alın.

3 Jöle için hurma püresini ocağa alın. Tarçın ekleyerek orta ateşte pişirin. Yarım çay bardağı suyun içinde nişastayı iyice açtıktan sonra karışıma ekleyip jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Bir-iki taşım kaynattıktan sonra ocaktan alın. Ilındıktan sonra pastanın üzerini hazırladığınız jöle ile kaplayıp tekrar dolaba koyun ve iyice donana dek bekletin.

4 Süslemek için çikolatalı Trabzon hurmasını ince ve geniş şekilde dilimleyip tozşekere bulayın. Bir tavada veya fırında üzeri karamelize olana kadar pişirip ılınmaya bırakın. Pastanın üzerini hazırladığınız hurma ve kuruyemişle süsleyerek soğuk servis yapın.

cheesecake tadında

TRABZON HURMALI PASTA



Tarifi yan sayfada



Püf noktası

Jölenin ılınmasını beklerken eğer kabuk tutarsa, pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderden geçirebilirsiniz.





Kuruluşunun 15'inci yılında 7 farklı şehirdeki 33 şubesi ile hizmet vererek, konuklarını farklı lezzetlerle ağırlamaya devam eden Midpoint'in mönüsüne eklediği tarifler arasından 3 tanesini sizler için seçtik.

yeni mönüden



KİNOA KÖFTESİ
4 KİŞİLİK

250 gram kinoa
1/4 demet taze nane
1/4 demet maydanoz
1/2 su bardağı ekmek kırıntısı veya galeta unu
1 adet yumurta, tuz, karabiber

KIZARTMAK İÇİN: Sıvıyağ

KİNOAYI bol suda haşlayıp iyice süzün. Yeşillikleri ince kıyıp derin bir kaba alın. Tüm malzemeyi ekleyip iyice karıştırın. Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarladıktan sonra üzerlerine hafif bastırın. Daha sonra az yağlı tavada her iki tarafı da kızartıp servis yapın.

ARANCİNİ

8 KİŞİLİK

500 gram arborio pirinci
3 çorba kaşığı tereyağı
1 litre sıcak sebze suyu, **1** adet soğan
1 diş kıyılmış sarmısak
30 gram parmesan peyniri
20 gram gravyer peyniri
20 gram emmantel peyniri, tuz

PANELEMEK İÇİN:
6 dilim beyaz ekmek
1 su bardağı un, **4** adet yumurtanın akı

KIZARTMAK İÇİN:
Sıvıyağ



TEREYAĞINI bir tencereye alıp ince kıyılmış soğan ve sarmısağı pembeleşene kadar kavurun. Pirinci de ekleyip kısık ateşte kavurun. İyice kavrulduktan sonra sebze suyunu yavaş yavaş karıştırarak ekleyin. Bir kepçe sebze suyu döküp iyice çekene kadar karıştırın. Sonra tekrar sebze suyu ekleyin ve bu işlemi tüm sebze suyu bitene kadar tekrarlayın. Tuzunu ayarlayın. Sebze suyu bittikten sonra karışımı tepsiye alın. Tüm peynirleri ufalayıp içine ekleyin ve ılınmaya bırakın. Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp avucunuzda yuvarlayın. Ekmek dilimlerinin kenarlarını alıp 170 derece fırında kurutun ve elinizle ufalayın. Yuvarladığınız pirinç toplarını önce una, sonra çırpılmış yumurta akına en son da ekmek kırıntısına bulayarak bol yağda kızartın.

ÇİKOLATALI KARAYİP KATLARI 4 KİŞİLİK

2 çorba kaşığı kakao, **500** ml su
50 gram bitter çikolata, **3** adet yumurta
1.5 su bardağı (300 gram) tozşeker, **200** gram badem unu
50 ml sıvıyağ, **1** paket kabartma tozu

SERVİS İÇİN:
2-3 çorba kaşığı Maraş dondurması
Antepfıstığı, krokan, hazır çikolata sos

KAKAO ve suyu kaynatıp içine çikolatayı ekleyin. Karıştırıp ocaktan alın ve ılıtın. Geniş bir kapta yumurta ve şekeri çırpıp içine badem unu, sıvıyağ, kabartma tozu ve kakaolu karışımı ilave edin.
Karışımı pişirme kağıdı serili fırın tepsisine 2 cm kalınlığında döküp önceden ısıtılmış 160 derece fırında 35-40 dakika kadar pişirin. Kek iyice soğuduktan sonra istediğiniz şekil ve büyüklükte kesin. Kestiğiniz parçaları ortadan ikiye kesip arasına Maraş dondurması, antepfıstığı ve krokan koyarak çikolata sosla beraber servis yapabilirsiniz.





Sofradaki şifa

Tema Vakfı'nın Kırsal Kalkınma Projesi ile hayat bulan organik bal üreticisi Saklı Cennet, Artvin, Macahel ve Ardahan bölgelerinde yaşayan Kafkas arı ırkını kurduğu laboratuvarda ıslah ediyor.

Cam ile suyun uyumu

Paşabahçe, Omnia Koleksiyonu'na "su" teması ile devam ediyor. Dünyaca ünlü tasarımcıların yanı sıra genç yeteneklere de yer verilen Omnia Su Koleksiyonu'nda cam ile suyun eşsiz uyumu işleniyor.



Bebeklere atıştırmalık

Bebeklerde 8'inci aydan sonra kullanıma uygun olan Hipp'in Organik Yabanmersinli Pirinçli Bebek Gofreti ve Elmalı Pirinç Gofreti annelerin kurtarıcısı oluyor. Bebek gofretleri, gluten ve süt alerjisi olan miniklere de rahatlıkla verilebiliyor.



Sürükleyici bir roman



Roman tutkunlarını aşk ve heyecan dolu bir maceraya davet eden "Neden Ben" Jale T. Elhadef'in sürükleyici anlatımıyla Tortuga Yayınları'ndan çıktı.

Yemekler tam kıvamında

Siemens'in iQ serisi gazlı ocakları 9 ayrı seviyesi, ısıyı ve alev miktarını hassas şekilde kontrol eden stepFlame teknoloji ile yemekleri tam kıvamında pişiriyor.



Mutfakta değişim rüzgarları

Samsung, Chef Collection ile profesyonel pişirme deneyimini evlere taşıyor. Samsung, şeflerden aldığı ilhamla tasarladığı seriyi Kanyon Intema Yaşam'da ünlü şef Arda Türkmen'in hazırladığı mönü ile tanıttı.





Kargoda hız devri

Türk Hava Yolları'nın hava kargo taşımacılığı sektöründeki alt markası Turkish Cargo, sipariş ettiği iki adet 777 kargo uçağından ilkini teslim aldı. Turkish Cargo, 2017 Ocak ayı itibariyle direkt kargo düzenlediği nokta sayısını da 55'ten 73' e çıkardı.

Temizlik alışkanlıkları değişiyor

Viking Temizlik, yeni yüzey temizleyicileri ile kısa sürede temizlik sağlarken, kirlenmeyi geciktiren teknojisi ile uzun süre hijyenik mekanlara imzasını atıyor.





Dönüşümün hikayesi

Just Paper by Ebru Baç, kağıt hamuru teknolojisi ile kullanılmış kağıtları değerlendirerek kaselere, aydınlatmalara, tabaklara, mumluklara ve çeşitli objelere dönüştürüyor.

Kış bakımı



Hassas ve kuru ciltlerin özellikle soğuk havalarda ihtiyaç duyduğu bakımı kaşıntı ve tahriş hissi olmadan yapan Cetaphil Restoraderm Serisi, her yaş grubunda ve 3 aydan itibaren bebeklerde de kullanılabiliyor.

Eve servis anne yemeği

Sisteme aldığı kadınlara sanal sayfaları üzerinden satış yapma imkanı sunan MamaMe, ön sipariş sistemi ile çalışarak anne yemeği hasreti çekenlere anneler tarafından yapılan yemekleri ulaştırıyor.



Kanyon'da lezzet deneyimi

Kanyon, Pop Up Restoran Konsepti ile adını tüm Türkiye'de duyuran 3 restoran ekibini bünyesindeki 3 restoranda ağırlayacak. Ocak ayında Escale'de Gaziantep'ten Halil Usta'yı, şubat ayında Gram'da Bodrumlu Ent Restoranı, martta ise sürpriz bir ismi ağırlayacak.



Kışa özel bal



Anavarza Bal'ın soğuk günlerde direnci arttıran, yorgunluğu gideren "keven & kekik" balı raflardaki yerini aldı. Anavarza'nın bu balı haziran ve temmuz aylarında arıların keven ve kekik çiçeklerini enzimlemesi sonucu elde ediliyor.

Çay-kahve molalarına

Ülker Çokokrem, yeni ürünü Çokokrem Pankek ile atıştırmalık dünyasına adım attı. İki dilim yumuşacık pankek arasında çikolata kreması lezzeti sunan Ülker Çokokrem Pankek, çay ve kahve molalarına lezzet katacak.





Çocuk odalarına

Taç, lisanslı nevresim takımı koleksiyonunu çocuklar için genişleterek iyi arkadaşlıkları simgeleyen Forever Friends temasını ekledi. Yüzde 100 pamuktan üretilen nevresim takımı çocuk odalarına farklı bir hava katıyor.

Alternatif lezzetler

Vücut için gerekli olan proteinleri ve enerji sağlayan bitkisel yağları içeren Calve Fıstık Ezmesi çeşitleri, sabah kahvaltılarından ara öğünlere dek lezzetli bir alternatif sunuyor.





Atıksız mönüler

Gastronomi fuarı Sirha İstanbul'da yer alan Metro Toptancı Market ve Gastronometro stantlarında atıksız yemek yaparak mönüler hazırlayan yerli ve yabancı pek çok şef konuklardan tam not aldı.

Geleneksel tatlar

Bahlsen bisküvi, çikolata ve gofretleri 125 yıllık köklü geçmişiyle lezzetseverlerle buluşmaya devam ediyor. Bahlsen, ürünlerinde tatlandırıcı, renklendirici ve katkı maddesi kullanmıyor.





Kalorisi az zeytinler

Fora Zeytin'in en çok tercih edilen ürünlerinden "Fora Fit" siyah zeytin, daha az yağ ve tuz içeriyor. Daha az kaloriye sahip olan Fora Fit iri boy 1 adet zeytin tanesi sadece 7.5 kalori.

Badem özlü ıslak mendil

Alerji yaratabilecek ve cilde zarar verebilecek hiçbir katkı maddesi bulunmayan Hipp Islak Mendil, İspanya'da organik olarak yetişen badem ağaçlarından elde edilen badem özlerini içeriyor.





Doğayla uyumlu, doğal kokular

Müziğin farklı türlerinden esinlenerek geliştiren Fiolas Koku Koleksiyonu'nda yer alan mum, oda spreyi, kolonya, sıvı sabun ve pek çok çeşit ürünün tamamı organik malzemelerden üretilerek evlerin havasını değiştiriyor.



"Ustaların ustası"

KFC, "Kurucu Haftası'nın Türkiye ayağını "Ustaları Ustası" yarışması ile kutladı. 120 KFC ürün ustasının yarıştığı yarışmada Kentpark şubesi şefi Orhan Kaplan birinci, Beşiktaş şubesi şefi Cafer Kılıç ikinci, İzmir Konak Pier'den Duygu Derya Demircioğlu üçüncü seçildi.

"Anneler ile Geleceğe"

Canbebe "Anneler ile Geleceğe" sosyal sorumluluk projesi kapsamında 2.5 ay süre ile Türkiye'yi dolaşarak bebek gelişimine dair anne ve anne adaylarını bilgilendirdi. Projenin son semineri ise kendileri de anne olan Canbebe çalışanlarına verildi.

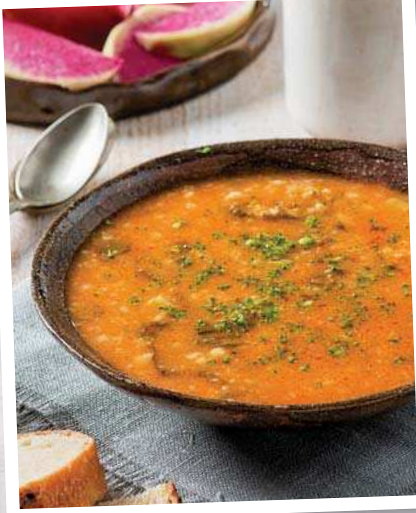


Safran çiçeği kokulu

ABC, Parfumia Safran ile safran çiçeğinin eşsiz kokusunu konsantre yumuşatıcı ile birleştirirken, sosyal sorumluluk projesi kapsamında 22 kadına safran ekimi eğitimi vererek iş sahibi yaptı.



FİHRİST



Çorbalar

Sebzeli tarhana çorbası **s. 47**

Deniz ürünleri

Fırında patatesli hamsi **s. 52**
Kağıtta narenciyeli ve sarımsaklı tekir **s. 54**
Mercimekli acılı uskumru **s. 51**
Nohut salatalı mezgit **s. 67**
Peynir ve ıspanak dolgulu palamut **s. 52**
Sarımsaklı levrek rostosu **s. 54**

Et yemekleri

Ayvalı hindi **s. 48**
Ayvalı pırasalı et **s. 38**
Sebzeli kuzu etli tajine **s. 65**
Tas kebabı **s. 32**
Tatlı ekşi soslu baget **s. 74**



Hamurişleri ve pilavlar

Arancini **s. 77**
Domatesli patlıcanlı pilav **s. 34**
Girit ezmeli kiş **s. 57**
Ispanaklı börek **s. 33**
Pazılı ve patatesli çıtır börek **s. 47**
Pırasalı kiş **s. 40**
Pırasalı ve misket limonlu risotto **s. 37**
Portakallı ekmek **s. 22**
Tahin soslu nohutlu taco **s. 44**
Tarhana kraker ve haydari dip sos **s. 59**
Tortilla **s. 43**
Trabzon hurmalı ve bozalı çörek **s. 73**



Sebze yemekleri ve salatalar

Biberiyeli fırın patates **s. 54**
Fermente ıspanak **s. 27**
Fermente ıspanaklı bakliyat topları **s. 26**
Fermente nohut **s. 27**
Havuç ve dukkah baharatlı humus **s. 66**
Kinoa köftesi **s. 76**
Pancar ve havuç turşusu salatası **s. 63**
Pırasa salatası **s. 48**
Pırasalı frittata **s. 37**
Pırasalı kahvaltılık ezme **s. 38**
Sultani bezelye **s. 53**
Trabzon hurmalı pazı kavurması **s. 74**
Vişneli peynirli sarma **s. 57**

Tatlılar

Bademli portakallı kurabiye **s. 20**
Çikolata soslu kek **s. 35**
Çikolatalı helva **s. 48**
Çikolatalı karayip katları **s. 77**
Fermente incirli yoğurt **s. 27**
Greyfurtlu tart **s. 20**
Güveçte peynir kremalı tatlı **s. 58**
Havuçlu portakallı reçel **s. 24**
Helva-i bal **s. 60**
Lavantalı kadayıf cheesecake **s. 60**
Mandalinalı kup **s. 22**
Portakallı trüf **s. 20**
Trabzon hurmalı pasta **s. 74**

Ve diğerleri

Dört baharat **s. 64**
Dukkah **s. 66**
Fermente narlı limonata **s. 28**
Garam masala **s. 67**
Harissa **s. 65**
Kefir peyniri **s. 28**
Peynir terrine **s. 64**
Tabil **s. 63**

Gelecek Sayı

Şubat'ta Sevgililer Günü'ne özel tarif ve sunum önerilerinin yanı sıra, kış aylarına yakışan tariflerin de yer aldığı dopdolu bir sayı sizi bekliyor.



Yer Fıstıklı Çikolatalı Kek

Malzemeler:
Hamur:
280 g bitter çikolata
200 ml (1 su bardağı) süt
275 g (2,5 su bardağı) un
1 poşet Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
50 g (6-7 yemek kaşığı) Dr. Oetker Kakao
150 g tereyağı
60 g (yarım su bardağı) esmer şeker
70 g (yarım su bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
3 yumurta
Sos:
1 poşet Dr. Oetker Beyaz Çikolatalı Sos
500 ml (2,5 su bardağı) süt
2 yemek kaşığı fıstık kreması
Krokan:
60 g (1 çay bardağı) tuzsuz yer fıstığı
40 g (yarım çay bardağı) toz şeker
Kalıp:
Dilimli derin kek kalıbı (22 cm)

Hazırlanışı:
Kalıbı margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 160°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)

Çikolatayı benmari yöntemi ile eritin. Ocaktan alıp üzerine 1 su bardağı sütü ekleyin ve kaşık ile iyice karıştırın. Un, hamur kabartma tozu ve kakaoyu karıştırıp eleyin. Tereyağı, esmer şeker, pudra şekeri ve şekerli vanilini bir çırpma kabına alıp mikserin yüksek devrinde 2 dakika çırpın. Üzerine yumurtaları ekleyip 2 dakika daha çırpın. Çikolatalı süt ve un karışımını ilave edip mikserin orta devrinde



1 dakika daha çırpın. Hamuru kalıba döküp üzerini düzeltin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 30-35 dakika

Fırından çıkarıp 20 dakika bekletin. Keki kalıptan çıkarın ve soğutma teli üzerinde soğumaya bırakın.

2,5 su bardağı sütü bir tencereye alın ve üzerine beyaz çikolatalı sos poşetini boşaltın. Orta ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısıp 2-3 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Ocaktan alın ve arada karıştırarak soğutun. 2 yemek kaşığı fıstık kremasını ekleyin ve kaşık ile iyice karıştırın.

Fıstıkların kabuklarını soyun ve ortadan ikiye bölün. Toz şekeri çelik bir tencereye alın ve kısık ateşte karıştırmadan eritin. Bal rengi olunca ocaktan alın ve üzerine fıstıkları ekleyin. Kaşık ile karıştırıp pişirme kağıdı üzerine yayın ve soğumaya bırakın. Soğuyan krokanı elinizle iri parçalara kırın.

Keki servis tabağına alın ve üzerine hazırladığınız sosu dökün. Üzerine krokanları sıralayın ve dilimleyerek servis yapın.



İşin özü kalitedir.



Bal Kabaklı Çörek



Malzemeler:
Dolgu:
600 g bal kabağı
130 g (1,5 çay bardağı) toz şeker
100 ml (1 çay bardağı) su
1 adet kabuk tarçın
3-4 adet karanfil
50 g (1 çay bardağı) iri kırılmış fındık
Hamur:
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Aktif Maya
50 ml (yarım çay bardağı) ılık süt
350 g (3-3,5 su bardağı) un
Yarım çay bardağı toz şeker
100 g tereyağı (oda sıcaklığında)
200 ml (1 su bardağı) ılık süt
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin

Hazırlanışı:
Bal kabağını iri küpler şeklinde kesin. Geniş bir tencereye alın. Toz şeker, su, kabuk tarçın ve karanfili ekleyip orta ateşte yumuşayıncaya kadar pişirin. Ocaktan alıp biraz soğutun. Kabuk tarçın ve karanfilleri çıkarıp mutfak robotunda püre haline getirin. Tekrar tencereye alıp suyunu çekinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp soğutun. Fındık kırığını ekleyip karıştırın.

Mayayı bir kaseye alın ve üzerine yarım çay bardağı ılık sütü ilave edin. Kaşık ile birkaç kez karıştırıp 10-15 dakika bekletin.

Unu derin bir kaba eleyin ve üzerine beklettiğiniz mayayı ilave edin. Toz şeker, tereyağı, ılık süt ve şekerli vanilini ilave edip yumuşak bir hamur elde edinceye kadar iyice yoğurun. Üzerini kapatıp ılık ortamda 40-45 dakika bekletin.

Fırın tepsisini yağlayın veya pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Mayalanan hamuru kısa bir süre yoğurup 4 eşit parçaya bölün. Bir parçasını hafif unlanmış tezgahta 25 cm çapında açın. Üzerine, dışlarda 1 cm boşluk bırakarak, kabak püresi yayın. Rulo şeklinde sarın. Hamurun bir ucunda 1 cm bırakarak uzunlamasına ortadan ikiye kesin. Kesilen kısımları üste çevirin ve birbirine sarın. Oluşturduğunuz örgülü şeridin iki ucunu birleştirip yapıştırın. Fırın tepsisine alın. Hamurların tamamını aynı şekilde hazırlayın. Üzerini ikinci bir tepsi ile kapatıp 15 dakika bekletin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarıp ılık veya soğuduktan sonra servis yapın.



İşin özü kalitedir.

